

VÝZVA

zpravodaj pro lidi s výzvou



číslo 36

duben 2010

OBSAH

Na slovíčko s Milanem a Lenkou

/1

OASA

Únorové pracovní setkání asistentů /3-4

PSA za zvuků hudby /5-8

Rodinný průvodce

Svépomocná skupinka otevřená /9

ZA LANO - pozvánka na setkání /10

Rodinný průvodce

Odlehčení a odpočinek pro pečující osoby /10

Klub Brána

Brána s herci a Vladimírem Menšíkem /11

Program Brány květen 2010 /11

Bráňácké rozmazlování /12-14

Turnaj BOCCIA Teplice /15-16

Centrum pro rodinu a sociální péči o.s.

Manželská setkání 2010 /17

Zprávičky z Klubu Ámos /18-19

Kvalifikační kurz pro pracovníky v sociálních službách /20

Naše zkušenost s kurzem efektivního rodičovství /21-22

Kurz aktivního rodičovství /23

Milí lidé čtenářský,

V dnešním úvodním slově předám pomyslné pero svému synovi Jirkovi, který nedávno napsal nedlouhý sloh do literární soutěže ve škole a postoupil do nějakého oblastního kola. Možná vás to bude zajímat ☺.



Handicap

Budu vám psát o tom, jak se žije lidem na vozíku. Tak například já: tenhle osud jsem si nevybral, to on si vybral mě. Na vozíku jsem od narození. Je to velmi složitý život, má své klady i zápory a myslím si, že v mnoha věcech, které dělám, mi ulehčuje elektrický vozík. Musel jsem na něho čekat tři roky, ale můžu vám říct, že to čekání stálo za to. Je to pro mne obrovská svoboda a pohyb bez cizí pomoci a představte si, že s ním hraji i fotbal.

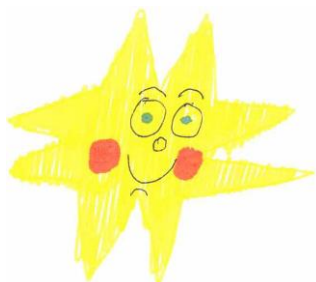
A velkým přínosem je pro mne také BOCCIA. Je to činnost-sport, ve kterém se můžu realizovat. Dále je pro mne také pomocníkem PC, který mi umožňuje samostatně komunikovat pomocí PC pošty, získávat nové vědomosti z Internetu a psát domácí úkoly.



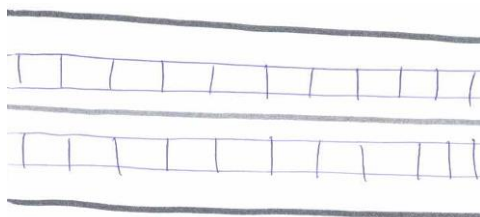
Všechno je pro mne důležité, ale bez pomoci rodiny a dalších hodných lidiček by mi tyto věci byly k ničemu.

Jirka Svojanovský

Pro náš Zpravodaj VÝZVA nakreslil Jan Kliment. Děkujeme.



ŠŤASTNÁ HVĚZDIČKA
Jan Kliment



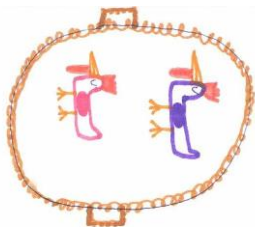
ŽELEZNICE
Jan Kliment



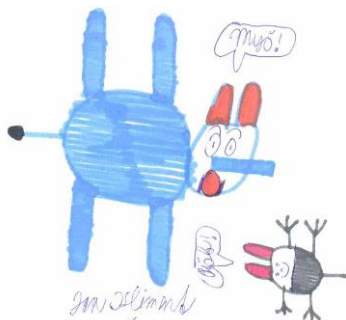
SRDÍČKO
Jan Kliment



JARO V PARIŽI
Jan Kliment



DVĚ BAREVNÁ KUŘÁTKA
Jan Kliment



Jan Kliment
VYŠTRAŠEJŮ SLON

Únorové pracovní setkání asistentů

Ve dvacátý třetí únorový den se konalo pracovní setkání asistentů. Po úvodním přivítání a kolečku byly do týmu přivítány dvě nové osobní asistentky. Předávala se osvědčení osobním asistentkám, které absolvovaly v měsíci říjnu a



listopadu kurzy PhDr. Hynka Jůna, PhD. Osobní asistentky byly seznámeny s povinností splnit 24 hodin školení za kalendářní rok. Tato povinnost vyplývá ze zákona pro všechny pracovníky v sociálních službách a sociální pracovníky. Povinné vzdělávání zajišťujeme pro osobní asistenty v rámci PSA, při dlouhodobé nemoci se počet povinných hodin snižuje, ale pokud asistent na PSA nechodí a nesplní si tak povinný počet hodin, bude si muset zajistit školení sám, aby splnil podmínky dané zákonem a mohl dále pracovat jako osobní asistent.



Během dne čekaly na osobní asistenty dvě přednášky. První přednáška proběhla dopoledne na téma Ergonomie pohybu s lektorkou Markétou Hurníkovou. V rámci této přednášky seznámila lektorka asistenty jak správně polohovat uživatele s ohledem na svou krční a bederní páteř. Ukázala asistentům, jak uživatele polohovat na zádech, na boku a na břiše. Asistentky si na sobě navzájem zkoušely posazování na vozík - necháme uživatele, aby co nejvíce udělal sám.

Při správném dosazení uživatele na vozík stojíme za vozíkem, nohy rozkročíme, fixujeme svoje tělo (stáhneme břišní a hýžd'ové svaly), ruce překřížíme a potáhneme uživatele směrem k nám. Uživatele se při přesunu snažíme vzít co nejvíce na sebe, můžeme použít klín a nohy zafixovat, aby byly od sebe.



Pokud se uživatel při sedu naklání do strany, můžeme tuto stranu podložit overalem nebo něčím jiným (polštář atd.).

Druhá přednáška čekala na asistenty po obědové pauze. Tématem této přednášky byla Etika výkonu pracovníka v sociálních službách s ohledem na lidská práva, lektorem byla Bc. Jolana Goluchová. Po této přednášce následovala diskuze na dané téma...

Pavla Kadlecová

Projekt VÝZVA - služba OASA je financován ze sbírkového projektu Pomozte dětem! organizovaného společně Nadací rozvoje občanské společnosti a Českou televizí.



SPOLEČNÝ SBÍRKOVÝ PROJEKT



ČESKÁ TELEVIZE



nadace rozvoje občanské společnosti

PSA za zvuků hudby

Předposlední březnový den se konalo pracovní setkání asistentů (PSA). V úvodu setkání seznámil vedoucí Projektu VÝZVA Rostislav Macošek osobní asistenty s novým pracovním řádem (pružná pracovní doba se změnila na nerovnoměrné rozvržení pracovní doby) a také s podmínkami pojistné smlouvy a s plněním při pojistných událostech.



Úderem deváté hodiny ranní začala pro osobní asistenty přednáška, která trvala až do odpoledních hodin. Přednáška byla na téma Muzikoterapie. Paní lektorka Jana Sedláčková zahájila přednášku úvodním kolečkem, kdy všichni zúčastnění řekli, zda pracují v přímé péči a zda mají nějaké zkušenosti s muzikoterapií. Přednáška byla zaměřena spíše prakticky a osobní asistenti si tak mohli spoustu věcí vyzkoušet na vlastní kůži, např.:



Znázornění svého dne pomocí papíru

Všichni zúčastnění dostali bílý papír a představili si, že to je jejich den. Potom si vzpomínali na situace, které ten hezký den nějak narušily a za každou takovou situaci utrhli kousek papíru. Nakonec se všichni podívali na své papíry a co jim z nich zbylo. Kdo chtěl, mohl svůj den ponechat, většina však nakonec skončila v koši.

Výroba masky bez použití nůžek

Každý si z bílého papíru vyrobil nějakou masku bez použití nůžek a mohl si ji pokreslit pastelkami. Když měli všichni masky hotové, ukázali svůj výtvar ostatním a prezentovali ji vydáváním nějakého zvuku (při této aktivitě bylo nejvíce masek kočky).



Rozcvička se samohláskami

Při rozcvičce byl pro každou samohlásku určen nějaký pohyb těla (např. e-ruce jsou překřížené). Lektorka vyslovovala písmena, nebo říkala slova, která mají toto písmeno uprostřed a všichni zúčastnění do toho ukazovali znaky tělem.

Práce s hlasem

Asistenti si procvičili svůj hlas při broukání a zpěvu, kdy si každý zvolil nějakou skladbu, a všichni zpívali či broukali najednou. Lektorka naučila asistenty tradiční popěvek z Libérie (Banuwa), kterou zpívali společně a zároveň u ní tancovali zadaný tanec.



Pantomima

Asistenti byli rozděleni do několika skupin a každá z nich měla za úkol pantomimicky ztvárnit nějakou píseň. Ostatní účastníci hádali, o jakou písničku se jedná (např. Chytila jsem na pasece motýlka).

Další, co měli asistenti za úkol ztvárnit pantomimou, byly barvy. Účastníci se rozdělili do dvojic, jeden předváděl pomocí pantomimy barvu a druhý hádal, jaká to asi bude, po uhodnutí si to vyměnili.

Práce se šátky

Každý dostal šátek, posadil se na židli a začal si broukat, šátkem pohyboval, tak jak cítil, že by to mělo být (toto cvičení je takový tanec bez pohybu). Při dalším cvičení se šátky stál jeden asistent před ostatními a držel v ruce šátek, ostatní měli reagovat na pohyb šátku vydáváním zvuků (např. nahoře-vysoké tóny, šátek dole - nízké tóny).



Ztvárnění situace pomocí hudebních nástrojů

Asistenti se rozdělili do skupin a měli za úkol pomocí hudebních nástrojů ztvárnit změnu klidné situace na bouři a opětovné uklidnění.

Ztvárnění něčeho (volný výběr) pomocí hudebních nástrojů

Každá skupina si vybrala nějaký motiv, který pak pomocí hudebních nástrojů ztvárnila, ostatní skupiny pak hádaly, o jakou situaci se jedná. Témata byla různá - například kůň jedoucí šumící trávou, tanec s vlaky, žába večer u rybníka a kolem jdou ovečky, vesmír, vojáci.



Společný zpěv a hra na hudební nástroje

Asistenti si společně vybrali píseň, kterou si potom zazpívali a hráli u toho na hudební nástroj dle vlastního výběru.

Poslech hudby a co se mi při tom vybavilo

Lektorka pustila asistentům úryvek čtyř skladeb. Po poslechu si asistenti postupně v kolečku sdělovali, zda se jim daná skladba líbila a co jim připomínala (názory na dané skladby a představy se často velmi lišily).



Jakou barvu vyjadřuje hudební nástroj

Každý si vybral hudební nástroj, zahrál na něj a potom ostatním sdělil, jakou barvu mu tento nástroj připomíná, ostatní se k tomu mohli vyjádřit.

Vzájemné vyměňování informací

Asistenti si vymysleli jméno, povolání a bydliště, účastníci chodili kolem sebe a navzájem si sdělovali, kdo jsou a potom si to vzájemně vyměnili. Po skončení předávání informací vybrala lektorka některé, kteří řekli, kdo byli před tím a kdo jsou teď, ostatní asistenti se v tom snažili najít to, s čím začínali.

Práce s rytmem

Asistenti se rozdělili do dvojic, zpívali společně ve dvojici píseň a zároveň si do taktu předávali předměty. Toto cvičení si vyzkoušeli i ve skupině.



Osobní asistenti se během školení dozvěděli o muzikoterapii něco málo obecně a spoustu věcí si mohli prakticky vyzkoušet. Další pracovní setkání asistentů proběhne 27. dubna a kromě bezpečnosti práce bude zaměřeno také na první pomoc...

Svépomocná skupinka otevřená

Protože již při únorové skupince se maminky shodly, že by se na dalším setkání opět rády věnovaly kreativní činnosti, vybraly jsme v tento jarní čas tvoření velikonočních dekorací.

Setkání se zúčastnily dvě maminky. Samotné byly zklamány, že se jich neschází víc. Přesto nesouhlasily s tím, že by se skupina úplně zrušila. Tyto maminky docházejí rády, nejen pro možnost kreativního tvoření novými technikami, ale kvůli možnosti sdílení se se svými starostmi a odreagování se od každodenního shonu. S maminkami jsme probírali jejich aktuální starosti, které se týkají především návaznosti služeb. Co bude s dětmi, až dosáhnou možného vzdělání a zda se jim někde nabízí možnost pracovní činnosti pod odborným vedením. Maminky si stihly vytvořit velikonoční dekorace, věnce ze slámy a jednoduchá hnízda na vajíčka. Přesvědčily nás, že má smysl svépomocnou skupinu zachovat.



Otevřená svépomocná skupina rodičů dětí s postižením se schází pravidelně druhou sudou středu v měsíci. Upoutávky na setkání naleznete na www.prorodiny.cz. Na květnové setkání plánujeme téma „Synergická reflexní terapie“ pod vedením odborného lektora fyzioterapeuta Mgr. Zuzany Macečkové.

ZA LANO – pozvánka na setkání

Za lano celostátní aktivita rodičů prosazující potřeby rodin pečujících o děti s těžkým zdravotním postižením

Zveme Vás na již 10. celostátní setkání ZA LANO – setkání rodičů prosazujících potřeby rodin pečujících o děti s těžkým zdravotním postižením. Setkání se uskuteční 29. května 2010 od 8.30 do 17 hodin ve Svitavách. Naším vzácným hostem bude opět paní poslankyně Alena Páralová, která nám přiblíží aktuální situaci v sociální oblasti. Celým dnem nás provede téma Cesta k osamostatňování dětí a nás pečujících. Bližší informace Vám rádi poskytneme na tel. č.: 552 301 406, 775 244 297 Jana Verča Zendulková a Gabriela Čumpelíková, e-mail: pruvodce@prorodiny.cz

Respit

Odlehčení a odpočinek pro pečující osoby

Projekt Výzva, služba **RESPIT** nabízí potřebné odlehčení a odpočinek osobám pečujícím o dítě či mladého dospělého od 1 do 35 let se zdravotním postižením.

Potřebujete-li:

- ✓ Něco si zařídit ... věnovat čas sobě ...
- ✓ Jít na nákupy ... překvapit rodinu ...
- ✓ Posedět s kamarády ... podívat se na oblíbený seriál ...
- ✓ Dát si nohy na stůl ...



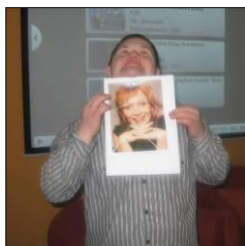
Službu dle možností poskytujeme v době od 7 - 23 hodin, 7 dní v týdnu. Bližší informace: Lenka Sládková, 774 244 258; Kateřina Sikorová, 774 724 428, e-mail: respit@prorodiny.cz

Brána s herci a Vladimírem Menšíkem

Tato Brána byla zaměřena na slavné, nejen české herce. Především jsme chtěli našim uživatelům představit méně známé herce a herečky, a také ty, které velmi dobře znají naše maminky a tatínkové ze starších filmů. Postupným odkrýváním čtverečků v mozaice jsme



společně odhalili tvář úžasného herce Vladimíra Menšíka. Nebylo potřeba odhalit z jeho tváře mnoho a náš tajemný byl brzy pojmenován. Hádání jmen herců ze známých scének a doplňování názvů filmů, pohádek a komedií a přiřazování známých hereckých



dvojic nebylo pro naše uživatele nijak obtížné. Ukázalo se, že naši mladí bráňáci znají osobnosti starších filmů minimálně stejně dobře jako jejich rodiče. Atmosféra byla jako vždy velmi příjemná a přátelská.

Věra Lileková, dobrovolnice

Program Brány květen 2010

- 3.5. **Setkání dospělých** (uzavřená skupina) **pondělí 16,00**
- 7.5. **BRÁNA děti - cestovatelé** **čtvrtek 16,00**
- 13.5. **Keramika** (uzavřená skupina) **čtvrtek 16,00**
- 20.5. **BRÁNA mladí - známé osobnosti** **čtvrtek 16,00**
- 22.5. **Výlet do DINOPARKU** (informace upřesníme v sms) **sobota**
- 27.5. **SCHŮZKA DOBROVOLNÍKŮ** **čtvrtek 16,00**

Bráňácké rozmazlování

Dámské jízdy jsou v Bráně již tradicí. Ta, kterou jsme prožily ve Frýdlantu tentokrát, byla přece jen hodně výjimečná. Taková, o jaké sní každá slečna, žena i dáma. Hlavním bodem programu bylo rozmazlování nás uživatelek. V podobě masáží, barevné



typologie, česání, úpravy nehtů, líčení a focení. Kdo by nechtěl prožít jeden den jako skutečná celebrita? Prostor dostala i naše tvořivost. Za pomoci skvělých asistentek jsme si vyrobily vonná mýdla, svíčky a bylinkové pytlíčky. Byla jsem překvapena, jak jsme všechny šikovné. Při pátečním karaoke jsme se hodně nasmály. Romantický film, kterým jsme si zpestřily sobotní večer, je jistě nedílnou součástí každého dámského programu.

Kromě programu se zde sešla taky super parta, byla tu sranda, pohoda a zábava. Za zmínku taky stojí pochvala mým skvělým asistentkám Terce a Věrce, které po celý víkend pečovaly o mou spokojenost. Chci pochválit i Lucku a Tomáše, kteří pečovali o spokojenost našich bříšek. Co závěrem? Všichni jste skvělí a já jsem moc ráda, že jsem ve vaší společnosti mohla prožít skvělý víkend, a už teď se těším na další naši společnou akci.



Bráňácké rozmazlování - foto



Bráňácké rozmazlování - foto

Turnaj BOCCIA Teplice

Dne 2. dubna v pátek ve 13:00 hodin jsme měli sraz v Bráně a jeli jsme asi pět hodin do Teplic. Když jsme přijeli na místo do hotelu Panorama a ubytovali se, tak jsme si dali co nám zbylo ze svačiny.

Ráno jsme vstali asi o půl sedmé, holky mě převlékly a udělaly jsme si ranní hygienu. Pak jsme šli na snídani. Na snídani byly švédské stoly. Mohli jsme si vybrat, co jsme chtěli. Jak jsme dojedli, tak jsme se oblékli, pak jsme šli do auta, které nás odvezlo do sportovní haly. Já jsem hrála jako první, tak jsem se v autě rozcvičovala. Jak jsme dojeli na místo, tak jsme vystoupili a já jsem šla rychle do call room (kolrumu). (Kolrum je, že než začneš hrát, tak se asi čtvrt hodiny připravíš na hru. Soupeři si vyberou barvy míčků. Bud' červené nebo modré míčky). Já jsem měla asistentku Pájinku, která se mnou hrála, podávala mi míčky. Jak jsme si v kolrumu rozdělili barvy míčků, tak jsme museli počkat na volný



kurt. Červená vždycky hrála vlevo a modrá vpravo. Než jsme začali, tak jsme se asi dvě minuty rozházeli. Rozhodčí podal červené jack „džek“ (to je bílý míček, kterým se vyhazuje první. K džekovi

musíme co nejvíc míčků dohodit.

A podle toho, kdo je nejbliže, ten vyhrává). Celý zápas pro tento den trval asi do čtyř, půl páté hodin.

Pak jsme šli na hotel a čekali, až bude večere. Jak jsme povečeřeli, tak jsme šli na pokoj a povídali jsme si. Byla sranda, když si Pája uklízela krosnu. Tak mi říkala ze srandy, krosničko spinkej, spinkej. Byla s námi na pokoji i Nicole Majči, která si dělala kurz na rozhodčího. Moc jí to šlo. Pro tento den jsem vyhrála dva zápasy a posunula jsem se do semifinále.

Druhý den se rozhodovalo o první, druhé, třetí a čtvrté místo. Já jsem zase hrála jako první. První zápas o první a druhé místo jsem nevyhrála a pak jsem hrála o třetí a čtvrté místo. Jak bylo vyhlašování, tak já jsem skončila čtvrtá, Tomáš Byrtus byl třetí, Libor Delong byl pátý a Jirka Svojanovský byl šestý. Byli jsme spokojeni s našimi výsledky. I trenéři byli spokojení. Po vyhlašování jsme si udělali společnou fotku jako ostravský tým BRÁNA v boccii. A pak jsme jeli domů. Moc se nám to líbilo a jsme rádi, že jsme mohli jet. Za všechny moc děkuji asistentkám, trenérům a hráčům. Doufám, že příště pojedeme zase.

Nikol Vlochová



Manželská setkání 2010

Zveme vás na letní kurz Manželských setkání, který se bude konat ve dnech 10. - 17. 7. 2010 v Hranicích na Moravě. Náplní kurzu jsou přednášky ze širokého okruhu vzájemných vztahů muže a ženy v manželství, doplněné skupinovými pracemi. Ve skupinkách tří až čtyř párů se zamýšlíme nad tématikou přednášek a problémy našich vztahů.



Společně se svou skupinkou nebo samostatně v párech hledáme řešení vlastní situace a učíme se předcházet nebo zvládat případné partnerské neshody a konflikty. Vzájemně se obohacujeme o zkušenosti, sdílíme se s ostatními o úspěchy a neúspěchy a tímto způsobem si pomáháme řešit své konkrétní problémy. To vše se děje v duchu modlitby a důvěry v Boží přítomnost a milost.

Pro vaše děti, které přijedou s vámi, je připraven bohatý program různých soutěží, her, zábavy a katecheze. Po celou dobu vaší účasti na přednáškách a ve skupinkách se o děti budou starat mladí pečovatelé, kteří se na práci s dětmi celý rok připravovali. Denní program zahrnuje společné modlitby a bohoslužby. Manželská setkání jsou ekumenickým setkáním, ve kterém nechceme řešit konfesní rozdíly, ale hledáme jednotu muže a ženy v lásce. (Kurz není vhodný pro osoby závislé na alkoholu, drogách, pro páry zatížené neukončenou nevěrou nebo jiným omezením, které by jim neumožňovalo zapojit se plně do programu).

Pokud vás tato nabídka zaujala, kontaktujte nás! Rádi vám zodpovíme vaše dotazy a poskytneme bližší informace. Můžete se na nás obracet telefonicky, e-mailem nebo písemně na adrese: Centrum pro rodinu a sociální péči o.s., středisko Syllabova 19, 703 86 Ostrava-Zábřeh, Marie Mochová, telefon: 552 301 417, 775 244 291 - dopoledne, e-mail: mochova@prorodiny.cz. Další informace můžete získat také na www.prorodiny.cz

Zprávičky z Klubu Ámos

Pokud byste přišli do ÁMOSU v březnu v dopoledních hodinách, mohli byste nabýt dojmu, že v Ostravě probíhají jakási „branná“ cvičení ostravských škol. Na Dnech velikonočních řemesel to tak mohlo neznalým pozorovatelům občas připadat. Čas vyhrazený na



tvoření, kutění, matlání či pečení vždy rychle uběhl a pak se mohli osvědčit zkušení hráči z domácího týmu, aby v klidu, s úsměvem a přehledem ukočírovali tzv. „křížovatku“ - čas, kdy několik tříd z různých škol končí, doladuje poslední výrobek, stíhá WC, hledá batoh nebo odložené výrobky, obléká se, poždouchuje a snaží se nezklamat svou „vůdkyni“ volajíc - „paní učitelko, já už jsem“. Do hlavních dveří mezitím rázným krokem vcházejí jiné „vůdkyně“, které se snaží pro své svěřence vydobýt to nejlepší místo k přečkání „malé chvílky“, než se „ty nezdařené děti jiných vůdkyň“ postaví do dvojstupu a „konečně“ odejdou.

Po těchto organizačně, psychicky i fyzicky náročných křížovatkách pak následují klidnější chvíle, kdy děti začínají tvořit a zodpovědně obcházet všechna stanoviště. Letos to v sálech opět vonělo - děti si tvarovaly v polévkových lžících perníková půlvajíčka, která s pomocí řemeslníků upekly a nazdobily, tradičně vyráběly zahradnickou ozdobu z nenahraditelné břízy a suchých rostlin, zdobily vajíčko voskovou technikou, z vyfouklého vajíčka a umělého rouna tvořily velikonočního beránka a nakonec si ozdobily barvenými pilinami květináč, do kterého pak sadily pšenici. Do toho všeho jim sporadicky kvokaly mladé slepičky a dělaly „atmošku“.

Během třech týdnů se tohoto tradičního projektu zúčastnilo včetně veřejnosti, pěstounských rodin a seniorů 2 900 lidí.

Centrum pro rodinu a sociální péči o.s. 19

V březnu k nám na Černou louku také zavítal Teátr Víti Marčíka s novým představením - Moravské pašije. V předvelikonočním čase to byl příjemný čas k zastavení a ztišení v každodenním shonu. A myslím, že těch 230 lidí, kteří ve dvou dnech na osobitého Víti'u přišli, určitě nelitovalo.

V dubnu v ÁMOSU opakujeme interaktivní výstavy „Zdeněk Miler dětem“ a „Cesta za pokladem - hlavolamy“ a na veřejnost se těšíme ještě o víkendy 24. a 25. dubna od 14.00 do 18.00 hodin. O víkendy 22. - 23. května připravujeme pro kreativní nadšence Dny textilních řemesel, tak doufám, že se s mnohými z vás uvidíme. Za Klub ÁMOS srdečně zve

Radka Owsianková



Skutečná příhoda: Student medicíny je na zkoušce u pana profesora v kabinetu, moc toho neumí, ale pan profesor je dobrák a dá studentovi záchrannou otázku: „Kolik žárovek je v této místnosti?“ Student přemýšlí a vzpomíná si. Viděl lustr a lampičku, tak povídá: „Dvě“.

„Omyl“, povídá pan profesor, otevře zásuvku ve svém stole, tam leží žárovka a povídá: „Tři, tak přijď te příště.“

Student přijde na zkoušku podruhé, zase v profesorově kabinetu. Opět moc neumí a pan profesor neví, co mu má dát za známku. Tak dá studentovi opět záchrannou otázku: „Kolik žárovek je v místnosti?“ Student povídá: „Tři“. Pan profesor s úsměvem na tváři otevře zásuvku, ta je prázdná a povídá: „Dvě.“

Ale student sáhne do kapsy, vytáhne svoji žárovku a povídá: „Tři“.

20 Centrum pro rodinu a sociální péči o.s.

Kvalifikační kurz pro pracovníky v sociálních službách

Počátkem března se rozjel třetí běh kvalifikačního kurzu, do kterého nastoupilo celkem 18 kurzistek, z nichž jedna pokračuje z minulého běhu, který nemohla ze zdravotních důvodů dokončit. Kurzistky již absolvovaly čtyři bloky velmi kvalitních přednášek. Dvě přednášky „Základy speciální



pedagogiky“ a „Osobní a pedagogickou asistenci“ v podání lektora Mgr. Dagmar Mazákové, „Úvod do problematiky kvality“ v podání lektora Mgr. Květy Staňkové a „Standardy kvality“ v podání lektora Bc. Jolany Goluchové.

Na konci dubna čeká první skupinu kurzistek společná praktická výuka týkající se ergoterapie, kterou budou kurzistky absolvovat přímo u Mgr. Dalibora Gazdy v Soukromé základní škole speciální pro žáky s více vadami, Ostrava, s.r.o. v Ostravě - Mariánských Horách. Výukou přímo v praktickém prostředí budou vytvořeny velmi dobré podmínky pro teoretickou část, která bude následovat v prosinci a lektor naváže již na praktické zkušenosti kurzistek. V tomto kurzu panuje velmi dobrá atmosféra nejen mezi kurzistkami navzájem, ale i výborná spolupráce s lektory, kterou si kurzistky nemohou vynachválit. Tím patří všem velké poděkování a zároveň i prosba o další spolupráci.

V květnu se mohou kurzistky těšit na další přednášku o alternativní komunikaci, kterou bude přednášet jim už známá

lektorka Mgr. Květa Staňková. S pozdravem a přáním příjemně strávených chvil na kurzech i v praxi přeje

Helena Krejčoková, koordinátor kvalifikačního kurzu

Centrum pro rodinu a sociální péči o.s. 21

Naše zkušenost s kurzem efektivního rodičovství

- reakce účastníků kurzu

Petr

Když mi byla nabídnuta možnost účastnit se kurzu efektivního rodičovství pořádaného Centrem pro rodinu a sociální péči o.s. v Ostravě, nebylo to poprvé, co jsem o tomto přístupu k výchově slyšel, a to jen samou chválu a nadšení. Já jsem ale člověk praktický a mírně skeptický, navíc se mi v oblasti psychologie a pedagogiky dostalo i jakéhosi vzdělání, a tak jsem nepočítal s tím, že bych se mohl něco převratného dovědět. Opak byl však pravdou, a přesvědčení, že jsem se setkal s uceleným, v reálné výchově použitelným, a také fungujícím výchovným konceptem vyrůstajícím z kořenů adlerovské individuální psychologie se ve mně s každým dalším setkáním jen prohlubovalo.

Kurz byl veden dvěma zkušenými lektorkami a kromě získání teoretických poznatků zde byl značný prostor věnován i praktickým cvičením, které mi umožnily prožít si to, co jsem se měl naučit. Účast na kurzu mě donutila hlouběji přemýšlet o metodách, které používáme při výchově našich tří dětí a nutno podotknout, že pohlédnout pravdě do očí nebylo vždy příjemné. Poprvé jsem například nejen připustil, ale také si mohl prožít a pochopit, že mnou preferovaný liberální způsob výchovy nemusí přinést takové plody, jaké jsem si od něj sliboval, ba naopak, může napáchat i hodně škody. Také jsem si mohl uvědomit, že své děti dokážu sice za něco pochválit, ale nedokážu je správně povzbuzovat a podporovat, a to jednoduše proto, že jsem rozdíl mezi



chválou a povzbuzením nějak neřešil. Přes tato zjištění jsem neprožíval frustraci z toho, jak nedokonalým jsem otcem, ale naopak, mám nyní mnohem více naděje, že to jde i jinak, lépe a má smysl se o to snažit.

22 Centrum pro rodinu a sociální péči o.s.

I když kurzem nabyté zkušenosti jsou docela „čerstvé“, musím říci, že přes mou počáteční skepsi jsem i já kurzem nadšen, a to nejen pro nové vědomosti a zkušenosti, které jsem mohl získat, ale hlavně



proto, že i přes můj sklon sklouzávat do starých výchovných stereotypů mohu vidět, že efektivní rodičovství opravdu funguje. Čeká mne ještě hodně práce, abych využil všeho, co jsem na kurzu načerpal, ale jsem si jist, že tato investice se rozhodně vyplatí, protože poznávám, že je nám spolu, v naší rodině, zase o něco lépe.

Katka

Nabídku kurzu efektivního rodičovství jsem přijala s radostí, protože jsem o něčem podobném již dříve slyšela, a také proto, že se jej rozhodl zúčastnit také můj manžel - a ve dvou se to přece jen lépe táhne.

Byla jsem příjemně překvapená přístupem dvou lektorek, ze kterých vyzařovala moudrost a velké pochopení pro naše „rodičovské chybování“ a nemusela jsem se bát otevřeně říct i věci, které se běžně neříkají. K pocitu přijetí přispěl také výborný kolektiv maminek, které hovořily o svých zkušenostech s výchovou dětí (a některé těch dětí neměly zrovna málo). Díky kurzu jsem byla nucena se zastavit a přemýšlet o našich výchovných metodách, a ne vždy byl výsledek pro mne pozitivní. A tak hledám způsoby, jak sebe změnit, aby to u nás mohlo fungovat lépe. To, že jsem se účastnila kurzu s manželem, mi hodně pomohlo ve vzájemném poznání a cítila jsem jednotu a podporu z jeho strany při hledání nových způsobů výchovy.

Vím, že s ukončením kurzu nebudu „supermatka“. Práce teprve začíná, a já se chci snažit, i když mne to bude stát hodně síly. **PROTOŽE TO MÁ SMYSL!**

Kurz aktivního rodičovství

- pro rodiče na rodičovské dovolené.

Mateřství a otcovství je příležitost k osobnostnímu růstu. Rodičovstvím prohlubuji/získávám četné schopnosti a vědomosti, které je možno využít i v dalším (profesním) životě. Umění sloučit rodinu a zaměstnání se potom nesoustředí pouze na řešení otázek typu: „Kdy, jak a na jak dlouho jít do práce?“ a „Kolik času potřebuje moje dítě se mnou strávit?“, ale i „Kolik času já potřebuji prožít se svým dítětem, s mojí rodinou?“. Chcete se dovědět, jak je možné prožít radostně svou rodičovskou dovolenou s dítětem a pak se vrátit bez problémů do zaměstnání?

Obsah:

- Zviditelňujeme naši práci v rodině
- Rodinné Kompetence
- Moje silné stránky v rodině a zaměstnání
- Komunikace v rodině
- Sama mezi dvěma ohni...
- Rodina, zaměstnání a já
- Legislativa
- Můj osobní potenciál

Součástí je **hlídání** a program pro **děti**. Rozsah: 32 hodin (8x4hodiny) v čase 8,00-12,00 dopoledne. Aktuální termín konání kurzu: 20.4.2010 - 8.6.2010. Další informace a přihlášky: Lucia Petružjová, mobil: 774 202 442, email: lpetrujova@prorodiny.cz

Projekt VÝZVA - kontakty

PROJEKT VÝZVA je jednou z aktivit občanského sdružení Centrum pro rodinu a sociální péči. Usiluje o celkovou podporu rodin pečujících o děti s těžkým zdravotním postižením. Chce těmto rodinám odlehčit a rodičům umožnit běžnou seberealizaci. Nabízí jim svou pomoc prostřednictvím čtyř provázaných služeb:

OASA - osobní asistence u dětí a mladých dospělých do 30 let s těžkým zdravotním postižením

Jolana Goluchová, 552 301 407, 775 644 245, osa@prorodiny.cz

RESPIT - odlehčovací služba - občasná úlevová terénní služba

Kateřina Makyčová, 552301405, 774244259, respit@prorodiny.cz

RODINNÝ PRŮVODCE - poradenství a přímá podpora rodin, semináře, přednášky, setkávání rodin

Mgr. Pavla Hodinová, 552301406, 774244256 pruvodce@prorodiny.cz

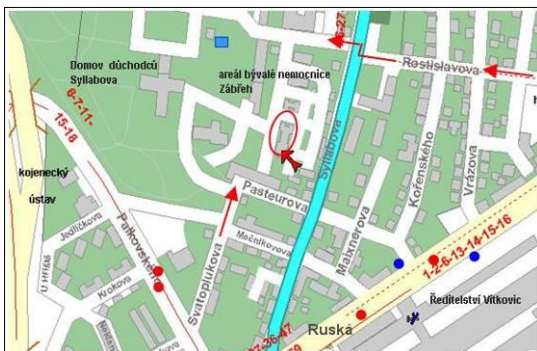
BRÁNA - integrační klub pro děti a mladé s postižením i bez něj, zájmové aktivity, výlety, víkendové akce, sportovní kroužek BOCCIA

Lenka Folwarczná, 552301402, 775604266, brana@prorodiny.cz

Centrum pro rodinu
a sociální péči o.s.,
středisko VÝZVA,
Syllabova 19,
703 86 Ostrava-Zábřeh

Další informace o našich
službách a aktivitách
naleznete na

www.prorodiny.cz



Činnost projektu VÝZVA v roce 2007 až 2009 finančně podpořili:

Statutární město Ostrava
Moravskoslezský kraj
Ministerstvo práce a sociálních věcí
Úřady práce
Biskupství ostravsko-opavské

NROS ze sbírky Pomozte dětem!
Nadace Patrik dětem
Nadační fond Českého rozhlasu ze sbírky Světluška
Nadace Naše dítě
Nadace OKD
Nadace Divoké husy
Dámský klub Ostrava

K2 Atmitec s.r.o.	HUDECZEK SERVICE, s.r.o.
MTA Ostrava, s.r.o.	ARP GROUP s.r.o.
ZAM-SERVIS s.r.o.	Ing. Leo Chřibek
OC Galerie Ostrava-Třebovice	ha-vel family, s.r.o.
ArcelorMittal Ostrava a.s.	ha-vel internet, s.r.o.
ODS - Dopravní stavby Ostrava, a.s.	GMP MIX, a.s.
PHILIPS Consumer Luminaires Czech Rep. s.r.o.	Restaurace Eucalyptus
Karel Ježek Q-ELEKTRIK	INTENA
Makyča interiéry (www.makycainterieriery.cz)	

Pavel Kuchař, Mecislav Hudeczek, Marek Matula, manželé Řehořkovi, Čadanovi, Davidovi, Hodečkovi, Kunčarovi, Kolouchovi, Mikovi, Hurníkovi, Třetinovi

Projekt RODINA & HANDICAP je spolufinancován Evropskou unií,
MMR a Moravskoslezským krajem



Moravskoslezský kraj



Výzva - zpravodaj projektu Výzva, který realizuje Centrum pro rodinu a sociální péči o.s. v Ostravě. Zapsán do evidence periodického tisku pod ev.č. MK ČR E 15625. Jazyková úprava MUDr. Jana Zuchnická. Nevyžádané příspěvky se nevracejí. Názor redakce se nemusí ztotožňovat s obsahem článků.

Kontaktní adresa redakce: Jan Zuchnický, Lubojaty 57, Bílovec 5, 742 92
tel.: 556 403 253 mobil: 731 625 620 e-mail: jzuchnický@prorodiny.cz

Kontakty na nás



Centrum pro rodinu a sociální péči o.s.

Kostelní nám. 1, Ostrava 1, PSČ 728 02

tel : 596 116 522 - linka 232

fax: 596 114 819

e-mail: cpr@prorodiny.cz, www.prorodiny.cz

IČO: 48804517

Bankovní spojení: ČS Ostrava č.ú.: 1660723399/0800

Sídlo projektu



Centrum pro rodinu a sociální péči o.s.

střeďedisko VÝZVA

Syllabova 19 (areál bývalé nemocnice)

703 86 Ostrava-Zábřeh

tel: 552 301 406

e-mail: vyzva@prorodiny.cz

Naši činnost podpořili



Investice do vaší budoucnosti

Evropská unie

PODPOROVÁNO Z EVROPSKÉHO FONDU
PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ



OSTRAVA!!!



Moravskoslezský
kraj





PHILIPS