

VÝZVA

zpravodaj pro lidi s výzvou



číslo 26

červen 2008

OBSAH

Na slovíčko s Milanem a Lenkou

/2-4

OASA

PSA v květnu /5-6

Kvalifikační kurz pro pracovníky v sociálních službách /6

Zveme Vás na Velehrad! /6

Výlet do ZOO a DINO parku Vyškov /7-8

Dětský úsměv je nad zlato /9

Hurá, máme plošinu - a jak na to? /10-11

Příspěvek Lukáše Krále na meziřesortní konferenci /11-13

Rodinný průvodce

KUKÁTKO v červnu /14

V knihovně RODINNÉHO PRŮVODCE nabízíme /15

ZA LANO

ZA LANO se vrátilo po roce do Pardubického kraje - šesté setkání

/16-18

Klub Brána

Hravá BRÁNA s opékáním /19-20

PC zdar aneb náš druhý útok na počítače /20-21

Rodina&Handicap

Skončil projekt RODINA & HANDICAP /22-24

Novinky z Centra pro rodinu

Lidé lidem /26-27

Středisko VÝZVA zase o něco krásnější /27-28

Milí čtenáři, prohlížeči i listovači - zvláště noví,

na tomto místě pro vás přinášíme základní návod pro lepší orientaci v terénu :

Co je to CENTRUM PRO RODINU A SOCIÁLNÍ PÉČI o.s.?

Je to občanské sdružení založené skupinou nadšenců v roce 1993, které vytváří a zajišťuje řadu projektů a aktivit na podporu rodin - jmenujme například Manželská setkání, Škola partnerství, Klub ÁMOS, Víkendy pro ženy, Víkendy pro muže, Projekt VÝZVA aj.

O co usiluje Projekt VÝZVA ?

O celkovou podporu rodin, které pečují o své dítě (svého člena) s těžkým zdravotním postižením. O narovnání vztahů, o návrat k přirozeným rolím rodičů, o nadlehčení veliké fyzické i psychické zátěže rodiny.

Proč název VÝZVA ?

Postižení těchto dětí je velikou výzvou pro nás i pro své okolí. Je výzvou k zastavení, k zamyšlení, k pomoci, bez níž se tyto děti neobejdou.

Odkdy VÝZVA ?

Oficiálně od ledna 2002, ale tomu přecházelo několik let, kdy to kvasilo, zrálo, bublalo...

A co vlastně VÝZVA nabízí ?

VÝZVA dnes nabízí čtyři provázané služby - **OASA** - soustředěná každodenní osobní asistence (jeden asistent k jednomu klientovi až osm hodin denně), **RESPIT** - odlehčovací služba - občasná úlevová terénní služba (studenti brigádníci, většinou stabilně pro konkrétní rodinu např. jeden den v týdnu), **Rodinný průvodce** - poradenství, přímá podpora rodin (semináře, setkávání svépomocných skupin, zázemí pro individuální či společné sdílení problémů) a **BRÁNA** - integrační klub (klubová činnost, boccia, výlety atd.).

Proč k nám pokaždé v úvodu promlouvá nějaký Milan s Lenkou ?

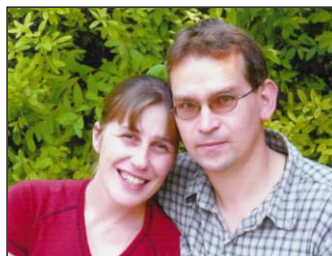
Protože si tohle všechno vymysleli, rozdýchali a snaží se to řídit. Kontakt na ně je na zadní straně zpravodaje. Jsou to rodiče sedmi dětí, z nichž syn Jirka má kvadruspastickou formu dětské mozkové obrny.

Proč a proč a proč ?

Klidně pošlete další vlastní zvědavé otázky na jednu z e-mailových adres uvedených na poslední straně.

Milí kolegové, přátelé, příznivci, dobrodinci, čtenáři i náhodní listovači !

Úvodem úvodníku bych vám všem chtěl hlavně popřát krásné, pokojné, bezpečné, bezúrazové, romantické a dlouhé prázdniny. Pokud nemáte prázdniny, pak za slovo prázdniny dosad'te prosím slovo léto. Myslím, že si úplně všichni zasloužíme trochu (či spíše hodně) ubrat plyn a povolit uzdu a i my se na tuto představu móóóc těšíme.



Závěrem úvodníku vám i nám moc přeji, aby nezůstalo jen u té představy! Nuže - uberme a povolme!

Život lidí s kombinovaným a tělesným postižením - a co na to školáci ?

Pracovní skupina Občané s kombinovaným a tělesným postižením, která již šestým rokem pracuje v rámci Komunitního plánování v Ostravě připravila (v souladu se svým opatřením 6.3 Zvyšování občanské uvědomělosti) cyklus tří zajímavých interaktivních seminářů o životě lidí s postižením pro různé typy škol.



První školou, kde v průběhu června proběhl pilotně celý cyklus, byla základní škola v Krásném Poli, konkrétně pro asi 25 žáků 8.třídy. První dvouhodinový seminář byl zaměřen na základní rozdělení handicapu - na druhy, příčiny, praktické důsledky a každodenní souvislosti. Součástí semináře byly

zážitkové aktivity při simulaci postižení, s různými kompenzačními pomůckami atd..

Na slovíčko s Milanem a Lenkou (vedoucími projektu) 3

Jednou z nejoblíbenějších činností bylo mazání chleba jednou rukou poslepu. Mňam!

Druhý seminář byl o každodenním životě s těžkým kombinovaným postižením. Žáci pracovali i ve skupinkách, promýšleli a prezentovali různé názory na téma bariér, omezení a možností lidí s těžkým postižením. Součástí semináře byl amatérský dokument s rozhovory žáků 5.třídy, kde



je integrován žák na vozíčku a pak také rozhovor s ním. Pro osmáky, kteří nemají téměř žádnou osobní zkušenost, to byl velmi cenný a překvapivý náhled do nového světa a podnět k diskusi a k přemýšlení.

Konečně třetí seminář byl o komunikaci s lidmi s postižením. Byla řeč o různých typech a možnostech komunikace včetně alternativní. Skvělou zkušeností byly tři kamerou zachycené rozhovory o tom, jaké to je komunikovat s okolním světem, co tyhle lidi nejvíce bolí a šťve, co by nejvíce potřebovali apod.. Tady musím moc poděkovat Kačce, Martinovi a Jirkovi za skvělou lektorskou práci, za velmi důležité svědectví, které takhle předali dál lidem, kteří tu zkušenost nemají. A osobně mohli žáci o všem diskutovat



s Magdou. Musím všem čtyřem vyřídít, že jejich otevřenost a osobní sdílení mělo mezi osmáky velký dopad na jejich odvahu, chuť a motivaci

komunikovat a potkávat se s lidmi na vozíku.

4 Na slovíčko s Milanem a Lenkou (vedoucími projektu)

Důležitým poselstvím, které jsme se snažili předat, je spoluzodpovědnost úplně každého člověka za izolaci lidí s handicapem.

Zpětná vazba od žáků, učitelů i lektorů byla velmi pozitivní, což je pro nás hodně povzbudivé. Na podzim plánujeme pokračování na další škole, pravděpodobně VOŠ. Vidíme v téhle práci velký smysl a budoucnost, budeme však potřebovat více zapálených lektorů a taky finanční zázemí, které pro tento úvodní rozjezdový rok poskytlo prostřednictvím dotace Statutární město Ostrava. V případě zájmu potenciálních lektorů či zvědavých škol se hlaseť naši kolegyni Martině na adrese cpr.kurdzielova@doo.cz. Budeme rádi i za vaše čtenářské ohlasy.

Milan



V Polsku v dobách tuhého socialismu si jeden docent matematiky spočítal, že dělník v loděnici vydělá 3 x více než on. Tak si řekl, kašlu to, proškrtal tituly před i za jménem a šel do fabriky. Ve fabrice se mu samozřejmě dařilo, moc se nepředřel a dostával 3x víc než na škole.

Pak fabrika otevřela večerní školu pro dělníky, a že kdo tam bude chodit, dostane přidáno. Tak se tam docent napsal a začal chodit.

Hned první hodinu matematika. Obtížnost jako v prvním ročníku na střední, takže docent jen tak pospával a nedával pozor. Všimne si ho učitel, vyvolá ho k tabuli a dá mu spočítat obsah kruhu. Docent začne psát, ale zaboħa si nemůže vzpomenout na vzorec pro obsah kruhu, takže se ho rozhodne odvodit.

Napiš si převod do polárních souřadnic, pak to integruje a vyjde mu $-pi*r^2$, tak tam stojí a přemýšlí, kde se tam vzalo to mínus. A z poslední řady někdo zašeptá: „Otoč interval integrace!“

PSA v květnu

Tradičně poslední úterý v měsíci jsme se sešli na PSA a Kurzu osobních asistentů, který letos absolvovali všichni asistenti (mimo ty, kteří ho již absolvovali dříve). Tento kurz probíhá dvakrát měsíčně, vždy v úterý zároveň s PSA a jednu sobotu v měsíci.



V květnu byla na sobotním kurzu na programu přednáška paní Mgr. Květy Staňkové o alternativní komunikaci. Protože většina asistentů alternativní komunikaci používá v praxi, bylo velmi zajímavé poslouchat nejen paní Staňkovou, ale i asistenty s vlastními příklady z praxe. A nejen příklady. Není nad vlastní zkušenost, a to paní Staňková ví, tak jsme si vyzkoušeli roli člověka s těžkým zdravotním postižením a musím přiznat, že dorozumět se bylo moc těžké.

Na úterním PSA byly na řadě dvě přednášky. Ráno s paní Mgr. Dagmar Mazákovou, ředitelkou Soukromé základní školy speciální pro žáky s více vadami, Ostrava, ul. Železárenská, na téma Osobní versus pedagogický asistent. Rozdílů jsme našli hodně a bohužel jich hodně bylo v neprospěch osobních asistentů. Celá přednáška byla více dialogem mezi námi a paní Mazákovou, která problémy osobních asistentů chápala a na příkladě vlastní školy dokládala, že když se lidé chtějí domluvit, tak se domluví. A protože naše asistentky její školu navštěvují, víme, že u ní to funguje. Bohužel je to spíše výjimkou. Po polední pauze měla koordinátorka služby

OASA připravené pokračování přednášky o metodice služby. Tentokrát jsme na problémových situacích hodnotili, co asistent musí dělat a co nesmí.

6

OASA

Postupně jsme si tedy připomněli další body z metodiky služby OASA a pak šli domů. Musím tedy říct, že venku ten den bylo mnohem tepleji než v našem středisku, což vlastně je skoro každý den, kdy je venku víc než dvacet stupňů. Ale asistenti tohle neznají. Tak až se o prázdninách vyhřejí, v srpnu je budeme čekat s kurzem i PSA. V červnu čekají asistenty pohovory s psychologem a koordinátorem služby a pak už prázdniny.

Kateřina Šebestová

Kvalifikační kurz pro pracovníky v sociálních službách

Všem účastníkům kvalifikačního kurzu oznamujeme, že další setkání se koná až 26. srpna 2008 ve středisku VÝZVA na Syllabově 19 v Ostravě-Zábřehu v čase od 8,30 do 15,40 hodin. Na programu bude somatopedie, rehabilitace a pomoc fyzioterapeuta v podání vám známé lektorky paní Markéty Hurníkové.

Helena Krejčoková

Zveme Vás na Velehrad!



Na letošním ročníku Dnů lidí dobré vůle Velehrad 2008 se bude prezentovat mimo jiné i naše Centrum pro rodinu a sociální péči o.s., které bude také jednou ze tří finančně podporovaných organizací.

Uživatelé Integračního klubu Brána se zde představí s tanečním vystoupením ve stylu Hip Hop. Připravujeme také prezentaci projektu Výzva a vernisáž fotografií "BENEDIKT XVI. - DĚLNÍK NA VINICI PÁNĚ." K vidění i slyšení bude spousta zajímavých věcí, proto kdo můžete, neváhejte a zúčastněte se již devátého ročníku. S bližším programem se můžete seznámit na www.velehrad2008.cz.

Výlet do ZOO a DINO parku Vyškov

10. června 2008 jsme se s Vladimírkem a jeho Základní školou speciální Diakonie ČCE zúčastnili výletu do „DINO parku“ ve Vyškově u Brna. Již od samotného rána nám k dobré náladě přispívalo vydařené počasí. Po dvouhodinové cestě autobusem jsme konečně dorazili na místo.



Součástí výletu byla návštěva ZOO parku Vyškov, kde jsme měli možnost zhlédnout mnoho druhů zvířat z celého světa. ZOO park se specializuje na chov domácích a hospodářských zvířat. Byli zde k vidění např. lamy, velbloudi, koně, ale i hrabavá drůbež. K zajímavostem areálu patřil tzv. „Dvoreček naší babičky“, dvůr plný koz, ovcí, prasátek, slepic a kachen, který umožňoval přímý kontakt s chovanými zvířaty.



Ze ZOO jsme pak dále cestovali speciálními dinosoupravami - dino-vláčkem do již vytouženého „DINO parku“. Cesta vláčkem vedla přes zdejší městečko a pro mnohé děti byla velkým zážitkem při cestě do druhohor. Zhruba po 15 minutách cesty se před námi objevila obrovská brána jako v „Jurském parku“ a po otevření brány

nás přivítal obrovský dinosaurus v životní velikosti.

Když jsme se všichni sesypali z vláčku, mohla následovat naše dobrodružná výprava. Již na samotném začátku nás přivítali obrovští dinosauri a nám nezbývalo nic jiného než se s nimi vyfotografovat☺. Sochy, které zde byly k vidění, byly vyobrazeny v životních velikostech, zobrazují scény ze života druhohorních zvířat, tak jak pravděpodobně kdysi obývala naši planetu. Některým z nich k opravdovosti dopomáhal zvukový aparát. Součástí parku bylo dále např. 3D kino, Dino shop plný upomínkových předmětů, dětské hřiště či naučná stezka. Nemůžeme opomenout ani speciální dino gril, kde jsme naplnili svá prázdná břicha a posilnili se na dlouhou cestu zpátky. I když se náš výlet trošičku protáhl a děti se již těšily domů, určitě ještě dlouho budou vzpomínat na zážitky, které si s sebou přivezly.



asistentka **Lucka Platková**

A dovětek rodiče...

Když ve škole naplánovali tento výlet, lákalo mě jet společně s Vlád'ou. Nakonec jsem je s asistentkou vyslala samotné a udělala si pohodový den volna☺. Vrátili se až večer. Vlád'a si přivezl z výletu plno dojmů a zážitků. I když je není schopen vyjádřit slovy, jeho gesta a výraz tváře hovořily za vše. Úsměv vykouzlený na unavené tvářičce dával znát, že výlet byl prostě prima. Myslím, že by výlet do Dino parku doporučil všem dětem, a k tomu super „leháro siestu“ na dinosaurovi!

Dětský úsměv je nad zlato

Mnohdy si člověk neuvědomuje, jak málo stačí k naplnění pocitů radosti a štěstí. Možná to jsou pro někoho jen nepodstatná slova, avšak jejich význam je obrovský, plný nejkrásnějších emocí. Krásným příkladem je dvanáctiletý Adam. Ten navštěvuje školu Naděje ve Frýdku-Místku, ve které již dva roky probíhá canisterapie. Jejím cílem jsou pocity libosti, cvičení jemné motoriky a rehabilitace, při níž dochází k uvolnění.

Téměř celou dobu se Adam vůbec nezapojoval. Byl velmi plačtivý, nechtěl spolupracovat a pejska si vůbec nevšímal. Teprve po dvou letech snahy, péle a vytrvalosti nastal úžasný a obtížně popsateľný zlom. Adámkova nová asistentka, která se o něho stará teprve půl roku, dokázala za kratičký čas změnit jeho negativní postoj v radostnou spolupráci. Nyní si už sám psa pohladí, dokonce se o něj opře. Zároveň je na jeho tváři vidět zřetelný úsměv a pocit štěstí.

A jak to asistentka Broňa dokázala? Před každou činností, kterou s ním vykonává, mu vše pomalu a důkladně vysvětlí. Nechybí však ani pohazení, se kterým souvisí bezpečí a vzájemná důvěra. Za to všechno jsou děti velmi vděčné a svou radost dávají ihned najevo. Stačí jen úsměv na jejich tvářích a my víme, že naše práce má velký smysl.



Hurá, máme plošinu - a jak na to?

Mám dvanáctiletou dceru Lucku s dětskou mozkovou obrnou - spastickou diparézou. Již několik let bydlíme ve vyvýšeném přízemí. O pořízení šikmé schodišťové plošiny jsme s rodinou uvažovali už dříve. Měli jsme jistou představu, ale obávali jsme se zbytečně zdouhavého a mnohdy nepříjemného vyřizování. Nakonec jsme se všichni rozhodli to zkusit - a dát tomu volný průběh, čas a trpělivost.



Na Magistrátu ve Frýdku-Místku jsem obdržela žádost o poskytnutí jednorázového příspěvku na opatření zvláštní pomůcky. Paní úřednice byla naštěstí velmi ochotná a vstřícná. Podrobně mi vysvětlila, jaké potřebné věci si ještě musím vyřídit. S vyplněnou žádostí jsem tedy zašla na pojišťovnu. Rovněž bylo nutné vyjádření odborného lékaře ve věci rozsahu postižení a vhodnosti požadované pomůcky.

Když jsem si konečně sehnala vše potřebné, vrátila jsem se s klidným pocitem na radnici. Tam jsem posléze dostala tip na různé firmy. Nakonec jsem vybrala firmu HORIZONT-NARE. Během tří dnů k nám domů přijel odborný poradce na schodišťové plošiny, který posoudil, co bude nejvhodnější a kde přesně bude plošina postavena. Firma nám bezplatně vypracovala cenovou nabídku a projekt, který jsem opět zanesla na Magistrát. Za tři týdny nám přišlo rozhodnutí o přiznání příspěvku na plošinu. I když jsem se po

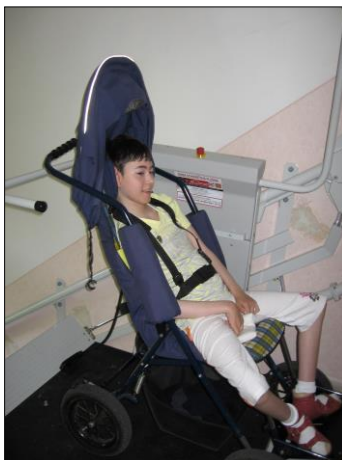
různých úřadech hodně naběhala, konečný výsledek je nepopsatelný.

Všichni jsme moc rádi, včetně naší asistentky Jany, že plošinu máme. Je pro nás ideálním řešením k ulehčení péče o dceru Lucku.

maminka **Věrka** a asistentka **Jana**

A teď dobrá rada pro rodiče:

- Sociální odbor vám nemůže vybrat firmu, která pomůcku dodá, to je vaše právo!
- Je dobré oslovit minimálně dvě firmy, které pomůcky dodávají. Nechat si vypracovat nabídku a zvolit si takovou, s níž budete spokojeni.
- Dalším důležitým faktorem je platba firmě. Neschvalujte odeslání peněz na účet před dodáním a vyzkoušením plošiny.



Příspěvek Lukáše Krále na meziresortní konferenci

O konání meziresortní konference „Pracujeme společně“, kterou pořádala pracovní skupina Občané s kombinovaným a tělesným postižením Komunitního plánu města Ostravy vás už v minulém zpravodaji seznámil Milan Svojanovský. Ráda bych se k ní vrátila. Mně mimo jiné zaujal příspěvek studenta druhého ročníku Wichterlova gymnázia v Ostravě-Porubě Lukáše Krále, který se s námi podělil o to, co vše musí při svém studiu překonávat. Lukáš

byl natolik vstřícný, že mi dovolil jeho zajímavý příspěvek ve zkrácené podobě zveřejnit, tady je:

Nastoupil jsem jako většina dětí s postižením na školu speciální. Můžu sice říct, že na této škole jsem měl pocit, že mi je věnováno více pozornosti, abych nezůstal pozadu oproti dětem na běžné škole,



ale kolektiv a celkový přístup na těchto školách je jiný. Nároky a požadavky na dítě jsou menší.

Naštěstí pro mě do páté třídy jsem nastoupil už na základní školu Ukrajinskou. Velký dík za to patří tehdejší paní ředitelce Kubátové a mé matce, která už se tehdy stejně jako nyní nevzdala a bojovala za nás oba. Všechny nové požadavky nebyly zdaleka jednoduché, ale nové pocity jako soutěživost a to, že jsem mezi zdravými dětmi a chci se jim vyrovnat, stály za to. Můžu říct, že časem se objevilo spoustu věcí od náznaku šikany až po celkovou únavu, ale vždy mě to jen posílilo.

V deváté třídě přišlo rozhodnutí, co dále. Mé studijní výsledky byly výborné, a proto jsem se rozhodl pokusit se o přijetí na gymnázium. Hned po dvou prvních setkání s vedením škol jsem byl hluboce zklamán. Jejich odrazování, proč právě k nim by to asi nešlo, mě i mou mamku velmi mrzelo. Už jsem byl téměř zoufalý, když jsem navštívil Gymnázium, Čs. exilu 669 v Ostravě-Porubě. Přístup tehdejší paní ředitelky Fischerové byl velice povzbuzující. Její snaha, abych mohl zkusit už jen samotné přijímačky, a její odhodlání, že zvládneme i samotné studium, bylo pro mě něco

nového. Zbývalo jediné, a to složit úspěšně přijímačky. Zvládl jsem je úspěšně a dostal se bez problémů. Splnil se mi tak můj velký sen.



Pro většinu ostatních studentů to znamená odstranění poslední starosti. Pro mě to však znamenalo nové problémy jako řešení toho, jak budu každodenně studovat na škole, jestli můžu absolvovat adaptační kurz a tak dále.

Totíž vždy, když nastupujete do nového kolektivu, jsou začátky to nejdůležitější. Proto jsem chtěl na adaptační kurz jet.

Vedení mé budoucí školy se ukázalo opět jako úžasné, stejně jako moje matka, a já mohl jako každý jiný student strávit tři dny v přírodě s partou lidí, které jsem zatím vůbec neznal a s kterými jsem měl strávit další čtyři roky. Po návratu z adaptačního kurzu do školy jsem začal každodenně studovat v podmínkách, které jsou velmi obtížné. Moje škola má tři patra a to bez výtahu. Tento problém jsme vyřešili přístrojem nazvaným „schodolez“. Nemůžu ho ovládat sám, je k tomu zapotřebí druhé osoby. Tato druhá osoba, můj asistent, mi pomáhá nejen při stěhování, ale usnadňuje mi mé studování i psaním zápisů. Možná si myslíte, proč jsem si nevybral gymnázium, které by bylo bezbariérové. Jediné takové gymnázium je totiž v centru, je to gymnázium na Hladnově, a další je až v Havířově. Naštěstí mohu říct, že první problém, a to přístup do samotné školy, je již vyřešený rampou, za kterou vděčím krajskému úřadu Moravskoslezského kraje, a další, mnohem významnější krok, a to výtah, je v plánu.

Věřte, že všechny problémy jdou řešit a není samozřejmostí se vzdát kvůli nějakému handicapu a jít nebo dělat to, co se předpokládá. Na druhou stranu bych chtěl ale říct, že studium není čistě jen o tom učit se, učit se a učit se, ale i o tom trávit třetinu dne s kolektivem lidí.

KUKÁTKO v červnu

Jako již tradičně poslední z Kukátek v tomto školním roce patřilo dětem a klaunům. Přestože počasí vypadalo všelijak, nakonec se vyčáslilo a stálo to opravdu za to. Na grilu jsme se snažili opékat předem připravené špízy, maminky se



sešly u kaviček a děti pošťuchovaly klauny, aby je přinutily k zajímavějším výkonům. Bublifuky bublaly v nadměrných velikostech a všude se to červenalo klaunskými nosy. Zajímavé disciplíny, jako chůze po lanu, přetahování, sestřelování kelímků, nebo pohoupání a klaunská nešikovnost zaujaly děti natolik, že se jim vůbec nechtělo domů. Maminky tak měly možnost být se svými dětmi a při tom se jim nemusely věnovat. Měly tak možnost radovat se z povzdálí a společně si povídat.



Chtěla bych moc poděkovat nejen klaunům, ale také všem dobrovolníkům, kteří během celého školního roku byli k dispozici našim kukátkovým akcím. Věnovali tak kus svého času a také kus svého srdce dětem a odměna je nemine.

Abyste nebyli smutní, že se s RODINNÝ PRŮVODCEM nevidíte celé prázdniny, připravujeme společné setkání začátkem srpna. Na Dětském

ranči v Hlučíně, se na nás těší koničci a ostatní zvířátka 5.8.2008.
Jen se prosím ozvěte, jestli máte zájem - tel. 774 244 256, 775
244 297, e-mail: cprpruvodce@doo.cz

V knihovně RODINNÉHO PRŮVODCE nabízíme

Co takhle si o prázdninách otevřít zajímavou knížku? Času je stále málo, ale takové čtení může být zábavné nejen pro Vás, ale i pro Vaše dítě.



Knížka **Hry pro maminky s dětmi**. Autorka Jana Hanšpalová pojímá hru jako „investici“ lásky. Kniha je sice určena spíše pro předškolní děti, ale nabízí množství variant jak využít běžné věci pro domácnost k zabavení dítěte a pro jeho správný rozvoj.

Pokud byste se chtěli dozvědět něco o myšlení dítěte s autismem a porozumět jeho světu, nabídneme Vám knihu Hilge De Glerg **Mami, je to člověk, nebo zvíře?** Autor nabízí také užitečné postupy, které pomáhají při rozvoji kognitivních i sociálních dovedností.



A co takhle věnovat se alespoň trošičku sobě, svým pocitům a emocím? Zpracovat a pochopit své vlastní emoce, které život obohacují, ale také vyvolávají rozpory a ovlivňují mezilidské vztahy. Kniha **Umění prožívat emoce** autora Jeana-Yvese Arrivé, který je poradenským psychologem a terapeutem, je plná příkladů a praktických cvičení.

Samozřejmě, že toto je jen úzký výběr a k dispozici je mnohem více titulů. Pěkné prázdniny a příjemné počtení přeje RODINNÝ PRŮVODCE.

Jana Veronika Kreilingerová

16

ZA LANO

ZA LANO se vrátilo po roce do Pardubického kraje – šesté setkání

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

V sobotu 31.5.2008 se v České Třebové v Kulturním středisku společnosti Drumel a Co s.r.o. uskutečnilo v pořadí šesté celostátní setkání rodičů, kteří pečují o děti a mladistvé s těžkým zdravotním postižením. Na setkání se sjelo více než 40 rodičů z šesti krajů naší republiky.



Úvodní slovo Místostarostky města Česká Třebová Ing. Jaromíry Žáčkové a Starosty města Ústí nad Orlicí Richarda Peška potěšilo a zároveň povzbudilo účastníky k dalšímu působení nejen na politickou reprezentaci, ale i na odborníky z oblasti zdravotnictví, školství, sociálních věcí, aby každý ve svém oboru pomohl optimalizovat život rodin, které se snaží kvalitně pečovat o své blízké v domácím prostředí.

Věrnou účastnicí setkání ZA LANO byla vzácná dáma s otevřeným srdcem Poslankyně parlamentu ČR a Místopředsedkyně výboru pro sociální politiku Ing. Alena Páralová, která vždy svým přístupem a odhodláním pomáhat pečujícím rodinám vnáší do těchto setkání báječnou atmosféru. Opět s námi strávila celý sobotní den,

informovala o dění na půdě parlamentu, trpělivě odpovídala na dotazy, naslouchala starostem a povzbuzovala nás všechny svou vstřícností, přirozeností a vcítěním se do našich problémů.

Jedním z hlavních témat byly regulační mechanismy ve zdravotnictví, které stěžují život pečujícím rodinám při vyřizování



prostředků zdravotní techniky (invalidní vozíky, speciální sedačky, ortopedické boty) ze zdravotního pojištění. Proto se organizační tým rozhodl oslovit ředitele pardubické krajské pobočky Všeobecné zdravotní pojišťovny pana Michala Provazníka, zda by nebylo možné vyslat na naše setkání odborného zástupce, který by odpověděl na dotazy účastníků. Pan ředitel přislíbil a našeho setkání byl účasten pan MUDr. Lubomír Horák, vedoucí revizních lékařů pobočky ve Svitavách. Jeho výstup v rámci programu setkání byl velkým přínosem. Osvětлил nám problematiku regulačních mechanismů a jeho odpovědi na naše dotazy budou v průběhu dalšího života našich dětí potřebné a určitě využití. V mnoha otázkách nám vysvětlil situaci a dal dobré rady, ale na druhou stranu v závěru řekl, že i on si odnáší ze setkání důležité poznatky, což nás velmi potěšilo. Oběma pánům patří náš dík za ochotu, čas a fundované odpovědi.

Dalším bodem programu bylo vyhodnocení dotazníků. V období od listopadu 2007 do května 2008 jsme s pomocí několika skupin rodičů z více míst republiky (např. Beroun, Jihlava, Havířov, Ostrava) sesbírali celkem 93 vyplněných dotazníků na téma Postavení pečujících osob, především maminek dítěte s těžkým zdravotním postižením. Získali jsme tak vyjádření rodičů z celkem devíti krajů republiky. Z dotazníků vyplývá například to, že zhruba 80% maminek je

nezaměstnaných. Nejčastějším důvodem je intenzivní péče o dítě, ruku v ruce s malou nabídkou kvalitních terénních služeb, malou nabídkou zkrácených úvazků u chápajících zaměstnavatelů a při dlouhodobé péči ztráta původní profese a chybějící pracovní praxe maminek.

Jako hlavní nevýhody svého postavení zmiňují maminky např. izolaci ze společnosti, špatné zabezpečení ve stáří, psychickou i fyzickou vyčerpanost, žádný osobní čas, špatnou



komunikaci s úřady, lékaři, školami apod... Na otázku „Co by pomohlo zlepšit mé postavení?“ pak nejčastěji uvádějí: lepší nabídka terénních služeb (osobní asistence, odlehčovací služby a jiné), větší nabídka služeb a volnočasových aktivit pro děti se zdravotním postižením, lepší ohodnocení pečujících rodičů, informovanost veřejnosti a v neposlední řadě odbornost i lidskost odborníků.

Sobota byla velmi pracovní, dotkli jsme se také tématu „asistence ve školách“. Problematika osobních asistentů působících ve školách při základním vzdělávání za úhradu a statut asistentů pedagoga, který je hrazen z resortu Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy, vyvolá v rodičích velké emoce. Vnímají úhrady při základním vzdělávání jako velkou nespravedlnost a diskriminaci. Nad tímto problémem se vznášá mnoho otázek, které kladli rodiče v pracovních skupinkách, hledali na ně odpovědi a zároveň přemýšleli nad návrhy řešení. Odjížděli jsme s odhodláním vyvolat další diskuzi s Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy pro vyjasnění a vyřešení situace ohledně „asistence ve školách“.

Byl to velmi náročný den, který rychle utekl, protože byl naplněn srdečným setkáním lidí, kteří si chtějí navzájem pomáhat při řešení

problémů a nejen to, chtějí táhnout za pomyslné „Lano“ a tím docílit společně lepších životních podmínek pro děti, mladistvé a dospělé s těžkým zdravotním postižením. Věřte, že to je velká motivace.

Martina Čížková

Hravá BRÁNA s opékáním

Při přípravě programu na Bránu v červnu nás napadlo vytáhnout ruské kuželky, které jsme koupili z výtěžku prodeje žárovek v OC Galerie na akci loni v listopadu Světlo dětem s handicapem. Páteční odpoledne jsme tedy strávili montováním ocelové konstrukce a seznamováním s pravidly této hry. Počasí nám vyšlo, takže jsme se měli na co těšit, měli jsme nachystané párky ke grilování.



Ondřej nás hned zpočátku seznámil s programem na odpoledne a večer a Lucjan nás seznámil s pravidly hry a případná nedorozumění se řešila individuálně a aktuálně. Byli jsme rozděleni do čtyř týmů s originálními jmény, uznejte: Šílenci, Motýli, Divoké kočky a Škodníci - vyrovnané síly, ale přístup ke hře byl zcela individuální a originální. Po vyzkoušení si a nalezení toho

nejlepšího odhozu koule jsme soubor odstartovali. Bylo to těsné, všichni byli výjimeční, ale první mohl být pouze jeden tým, a to byli Škodníci! Gratulace proběhly a následovala volná hra pro



toho, kdo měl ještě dostatek sil.

Začali jsme grilovat párky a hrát pantomimu, předváděli jsme pohádky a bylo to vskutku originální.

Po večeři jsme ještě seděli venku, bylo příjemně a vytáhli jsme kytaru, hráli a zpívali jsme písničky na přání.

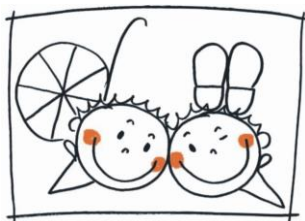
20

Klub Brána

Prozradili jsme si, kdo jede kam na dovolenou, na tábor a kdy se opět sejdem. Jakmile nám začala být zima, přesunuli jsme se do klubovny a zábava pokračovala. Večerní kino a hurá do spacáků. Přespání jsou moc fajn, vždyť šuškat můžeme do noci.... ale to vstávání ... ještě že je vždy přichystaná snídaně!

Lenka Sládková





Centrum pro rodinu a sociální péči o.s. usiluje o prohloubení a posílení manželských, rodinných a mezilidských vztahů.

PODPOŘTE NÁS!

Zašlete dárcovskou SMS ve tvaru:
DMS PRORODINY na číslo **87777**

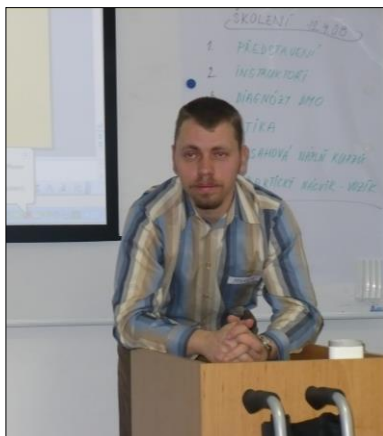
Přispějete tak částkou 27 Kč (cena DMS je 30 Kč).

DĚKUJEME.



PC zdar aneb náš druhý útok na počítače

Lenča a Ivetka ve spolupráci se vzdělávacím centrem TOM BVÚ - Centrum pro volný čas a pomoc mládeži o.s. pro nás stejně jako loni uspořádali PC kurz. Opět se nás ujal nám všem již známý lektor Marek, aby nás hlouběji zavedl do tajů práce na PC. Realizaci kurzu předcházelo spousta zdlouhavých procedur. Asi nejnáročnější bylo vybrat a následně zaškolit pro nás



vhodné asistenty z řad členů oddílu pro volný čas BVÚ. Podařilo se. První květnové pondělí jsme tedy zasedli ve složení Sabča s Horníkem, Bára s Jirkou, Kačka s Cynolem, Jirka s Jeníkem a Magda s Dog Sunem do učebny k první lekci odhalování techniky.

Mám-li porovnat oba kurzy, přiznám se bez mučení, že tento pokročilý kurz byl pro mě mnohem přínosnější a zajímavější, než ten předchozí. Jednak díky obsahu výuky, pak také skladbou nás kursistů a v neposlední řadě díky vydatné systematické pomoci našich asistentů, kteří nejenže nám pomáhali překonávat úskalí a

překážky v podobě mnohdy zdánlivě neřešitelných úkolů, ale také přispěli k přátelské atmosféře, která na kurzu vládla.

A co jsme se naučili? Umíme pracovat s panely nástrojů, dokážeme zpracovat a upravit jakýkoli dokument ve Wordu, téměř bez mrknutí oka pracujeme se záludnostmi Excelu, umíme pracovat s hudbou, s internetem a každý z nás si založil svou webovou stránku pod vedením soudruha Chemika, který nejen že nás vždy po skončení kurzu bezpečně rozvezl do našich domovů, ale na jeden výukový blok se stal našim lektorem...

Kurz hodnotím jako skvěle vydařený a za to patří mé uznání a díky Vám všem, kteří jste se na realizaci kurzu či na jeho pohodovém průběhu jakkoli podíleli. Na závěr troška poezie:

Óda na PC kurz

*Konec kurzu nadešel,
dřív než se kdo nadál.*

*Spoustu cviček náročných,
naš lektor nám zadal.*

*Dnes už v Excelu i Wordu,
pracujeme s přehledem.*

*Upravit text i tabulku,
bez pomoci dovedem.*

*Internet a webovou, ovládneme hravě,
díky Vaší výuce těšíme se slávě.*

*Za to všechno děkujeme,
přejem pevné zdraví.*

*Ať i Vaši příští žáci
jsou veselí a hraví.*

*Máme chromé nožičky,
za to bystré hlavičky!*



RODINA & HANDICAP

23

Skončil projekt RODINA & HANDICAP

podpora rodin pečujících o svého člena s těžkým zdravotním postižením

V průběhu loňského roku plnily stránky zpravodaje VÝZVA informace o aktivitách projektu RODINA & HANDICAP, který rozšiřoval všechny služby projektu VÝZVA. Projekt byl zahájen k 1. květnu 2007 a skončil 30. dubna 2008. V průběhu realizace prošlo 14 aktivitami cca 250 účastníků.

Zde jsou ve zkratce výsledky našeho ročního úsilí:

Půjčovna kompenzačních pomůcek

Rozšířili jsme naši půjčovnu kompenzačních pomůcek o další převážně rehabilitační pomůcky a dále pak o speciální počítačové komponenty, klávesnice, myši, softwary. Pomůcky a PC sestavy v hodnotě cca 600.000 Kč jsme půjčili do 28 rodin.

Rehabilitační asistence v rodinách

Z projektu vzešla velmi žádaná a úspěšná aktivita REHAŠT, která pomáhala rodičům při terapeutickém cvičení s dítětem. 27 vyškolených



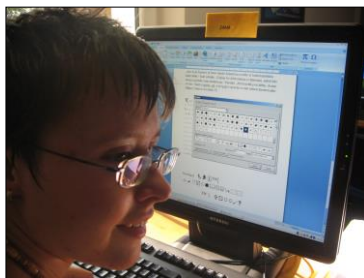
rehabilitačních asistentů odcvičilo ve 23 rodinách 1772,4 hodin. Z prostředků jsme ve středisku VÝZVA vybudovali a rehabilitačními pomůckami vybavili rehabilitační místnost.

Setkávání svépomocné skupiny

Během projektu se uskutečnilo osm setkání svépomocné skupiny rodičů pečujících o dítě s postižením pod názvem KUKÁTKO, které navštívilo 46 rodičů.

Počítačové kurzy pro děti a mladé s handicapem

Na základě individuálních studijních plánů se děti a mladí s handicapem učili základům ovládání PC, práci s internetem, komunikačními nástroji. Někteří používali speciální klávesnice, spínače, myši, dotykový monitor, komunikátory a speciální výukové programy. Pokročilejší zvládli Word, Excel, PowerPoint či přípravu webových stránek. Počítačové kurzy absolvovalo 20 účastníků.



Poradenství RODINNÉHO PRŮVODCE

Naše poradna řešila 81 konzultací v oblasti vhodné odborné pomoci, fyzioterapie, psychologie, logopedie, v sociální oblasti. Dále pak zodpověděla 21 dotazů v oblasti integrace dětí s handicapem do škol. 48 pečujícím byla zasílána pravidelná měsíční nabídka tipů k využití volného času.



Seminář

V rámci projektu se uskutečnily dva běhy semináře pro maminky pečující o dítě s postižením s názvem „Jak přijímat své hranice a zároveň být respektována okolím“. Seminář se snažil maminky naučit respektovat

hranice své i svých blízkých, posílit jejich sebeúctu, pomoci obnovit či najít nové zdroje motivace při péči o dítě se zdravotním postižením a získat nové komunikační dovednosti použitelné v běžném životě. Seminář absolvovalo 19 maminek.

Nabídka odlehčovací služby

S cílem podpořit využívání občasné úlevové asistence jsme zdarma poskytli 34 rodinám 1058,75 hodin odlehčovací služby.

Asistenční centrum

Ve středisku VÝZVA vzniklo ASISTENČNÍ CENTRUM. Cílem bylo vytvořit lepší zázemí osobním asistentům, místo, kde naleznou informační servis k výkonu své služby, odbornou i lidskou podporu koordinátora i psychologa. V rámci projektu byla získána akreditace MŠMT na Kvalifikační kurz pro pracovníky v sociálních službách se zaměřením na asistenci pro osoby s těžkým zdravotním postižením. V měsíci lednu byla zahájena výuka kurzu o rozsahu 150 vyučovacích hodin, v současné době kurz navštěvuje 25 účastníků převážně z řad zaměstnanců.

Integrační aktivity

V rámci projektu proběhly pravidelné měsíční integrační aktivity, výlety a víkendové akce pro dvacet dětí a mladých s handicapem. Dobrovolníci na nich odsloužili celkem 1584 hodin.



Jsm rádi, že jsme finanční prostředky z veřejných zdrojů dokázali proměnit v užitečné a potřebné aktivity a služby. Věříme, že se nám podaří ve většině z nich nadále pokračovat.

Děkujeme všem, kteří se svým úsilím podíleli na realizaci tohoto náročného projektu - zaměstnancům ze střediska VÝZVA, rehabilitačním asistentům, asistentům odlehčovací služby, odborným

garantům, lektorům, dobrovolníkům i vedení Centra pro rodinu a sociální péči o.s.

A děkujeme také Vám, rodičům, Vaším rodinám i Vaším dětem, že jste nám umožnili a pomohli to vše dokázat.

Martina Kurdzielová

*Projekt RODINA & HANDICAP byl spolufinancován Evropskou unií,
MMR a Moravskoslezským krajem.*

26

Centrum pro rodinu o.s.

Lidé lidem

Tak tohle je název, akce jež se 30. května konala na „Kuřím rynku“ v Ostravě. Svou činnost zde prezentovaly všechny organizace, které v Ostravě a blízkém okolí nabízejí různé druhy sociálních služeb. Nechybělo zde ani Centrum pro rodinu a sociální péči o.s.



Prezentovali jsme zde všechny naše služby a aktivity. Mimoto jsme si pro návštěvníky připravili slalom na invalidních vozících. Ten se těšil velkému úspěchu zejména u dětí. Pracovníci centra pro nevidomé a slabozraké nabídli zájemcům slalom se slepeckou holí.

Celou akcí nás provázeli nejprve moderátoři Radia Kiss Morava, na odpoledne potom přijal pozvání moderátor radia Frekvence 1 Aleš Juchelka. Návštěvníci zde měli možnost získat nejen spoustu důležitých informací a mnoho propagačních materiálů k jednotlivým sociálním službám, ale také si pod vedením vedoucích pracovníků vyrobit krásné šperky z drátků či korálků. Hotové výrobky zaměstnanců chráněných dílen zde byli také k zakoupení. O zábavu návštěvníků se starali cannisterapeutičtí psi, kteří se nechali hladit dětmi i dospělými. Kdo měl zájem, mohl psa vést.

K tomu všemu byla akce doplněna bohatým doprovodným programem. Za zmínku stojí například vystoupení mažorettek senierek, a taky naší klientky mažoretky Zuzky, několika tanečních souborů a mnoho dalšího. Celý program dokumentovalo několik kameramanů, takže se někteří z nás mohli vidět v sobotním regionálním zpravodajství, nebo si o sobě přečíst v sobotním Moravskoslezském deníku.

Centrum pro rodinu o.s.

27



Musím říci, že nápad uspořádat takovouto prezentaci hodnotím velice pozitivně, protože dle mého názoru podobné akce odbourávají lidskou nevědomost. Získala jsem zde spoustu užitečných poznatků ke studiu i do

života, pomohla pozvednout jméno Centra pro rodinu a sociální péči o.s. a ještě jsem si celou akci skvěle užila.

Magda Blažková

Středisko VÝZVA zase o něco krásnější

Všichni ti, kteří v uplynulé době byli nuceni ve středisku VÝZVA překonávat nejrůznější nástrahy v podobě hromad stavebního materiálu, odpadových rour a stavební suti vědí, že jsme se pod heslem „Za středisko VÝZVA krásnější“, vrhli na úpravy



dámského WC a sprchy, kterou již budou moci využívat i imobilní osoby. Plánovali jsme drobné stavební úpravy, které jsme chtěli profinancovat z rozpočtu projektu RODINA & HANDICAP, přičemž realizace včetně proplacení musela proběhnout nejpozději do 15. dubna 2008.



Když jsme počátkem roku požádali několik dodavatelů o zaslání nabídek, byli jsme velmi překvapeni tím, že prostředky, které máme k dispozici stačí tak sotva na polovinu toho, co jsme plánovali. Situace byla opravdu obtížná, a tak jsme oslovili ještě pana Aleše Zborovského, aby nám zprostředkoval nabídku na stavební úpravy od firmy ARP Group s.r.o. Majitel firmy pan Porvis se k naší zakázce postavil velmi vstřícně, překvapil nás velmi nízkou nabídnutou cenou za vysoce profesionální provedení stavebních úprav a ještě svou nabídkou, že nám sponzorsky opraví i WC pánské.

Musím se přiznat, že jsem byl překvapen, jak hezky a přitom vkusně lze změnit prostory, dříve nikoho nevábící. A když jsme majitelům firmy stavební úpravy pochválili, odpověděli jen „vždyť my to ani jinak neumíme“.

Na závěr chci poděkovat panu Provisi - majiteli firmy ARP Group s.r.o., panu Zborovskému i všem chlapům z týmu za jejich profesionální přístup, rychlost realizace i osobní postoj k celé akci. Všem Vám velkou poklonu a dík. Konečně můžeme nabídnout našim klientům a návštěvníkům důstojné sociální zázemí. Až budete mít cestu



kolem, přijďte se podívat, přijďte si to také užít. Jsem přesvědčen, že nebudete spěchat a dáte mi zapravdu.

Rostislav Macošek

Činnost projektu VÝZVA v roce 2006 a 2007 finančně podpořili:

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

Nadace Eurotel
NROS/ČT, sbírkový fond „Pomozte dětem!“
Nadace Patrik dětem
Nadační fond Českého rozhlasu ze sbírky Světluška
Nadace pro radost
Nadace Naše dítě
Dámský Klub Ostrava

K2 Atmitec s.r.o.	ha-vel family, s.r.o.
MTA Ostrava, s.r.o.	ha-vel internet, s.r.o.
Massive Svítidla s.r.o.	Factory collection
ZAM-SERVIS s.r.o.	Pharmos a.s.
Karel Ježek Q-ELEKTRIK	Thermes s.r.o.
Ing. Leo Chřibek	PRÉMIE Ostrava, s.r.o.
OC GALERIE Ostrava-Třebovice	IGB Holding, a.s.
ODS - Dopravní stavby Ostrava, a.s.	Jiří Babka
Calumite s.r.o.	Restaurace Eukalyptus
GMP MIX, a.s.	ARP GROUP s.r.o.

manželé Řehořkovi, Čadanovi, Marek Matula, Davidovi, Hodečkovi, Kunčarovi, Kolouchovi, Mikovi, Kateřina Hurníková, Ramíkovi, Praisovi, Pastorovi, Makyčovi

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





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. Kresby - Dana Skříčková. 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: zuchnicky@prorodiny.cz

vyšlo 1. 7. 2008

uzávěrka příštího čísla 15. 8. 2008

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@doo.cz, www.prorodiny.cz

IČO: 48804517

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

Realizátoři projektu



Lenka a Milan Svojanovští

Sedlišťě 378, PSČ 739 36

tel : 558 658 412

mobil: 777 100 327

e-mail: cprvyzva@doo.cz

Sídlo projektu



Centrum pro rodinu a sociální péči o.s.

středisko VÝZVA

Syllabova 19 (areál bývalé nemocnice)

703 86 Ostrava-Zábřeh

tel : 552 301 406

e-mail: cprvyzva@doo.cz