



99 09/123



# Vyzva

Zpravodaj  
Centra pro rodinu  
a sociální péči z. s.

Výzva Zpravodaj Centra pro rodinu a sociální péči z. s.  
Zpravodaj vychází dvakrát ročně.  
Centrum pro rodinu a sociální péči z. s.  
Syllabova 3039/19e, 703 86 Ostrava-Vítkovice  
č. 99 09/2023  
MK ČR E 15625  
Centrum pro rodinu a sociální péči z. s.  
Kostelní náměstí 3172/1, 702 00 Ostrava  
IČO: 48804517



Milí čtenáři,

během klidné části své dovolené jsem měl prostor dočíst si knihu pojednávající o životě Bárky a obyvatelů karvinského pohraničí v meziválečné a válečné době dvacátého století. V knize bylo popsáno, jak lidé tehdy žili své partnerské vztahy, jakou měli víru v Boha, jaké byly mezilidské vztahy rodin a sousedů. V těchto těžkých dobách vždy hrála velkou roli rodina, pospolitost a solidarita. A uvědomil jsem si, jak moc jsem rád, že mohu společně s kolegy pracovat v organizaci, kde tyto trvalé hodnoty můžeme spolu sdílet a předávat dále všem lidem, se kterými se setkáváme v našich službách, projektech a aktivitách.

Všem přeji krásný start do nového školního roku.  
Opatrujte se a chod'te ven!

Bc. Marek Schneider, ředitel



**6-23**  
**Středisko VÝZVA**



**24-34**  
**Středisko RODINA**

**35-42**  
**Centrum pro rodinu  
a sociální péči z. s.**





# Obsah

## Středisko VÝZVA

Sexualita + důvěra = ?	6–7
<b>OASA – osobní asistence</b>	
Poděkování	8–9
Benefiční koncert	8–9
Výlet VIDA	10–11
V České televizi	10–11
Colours of Ostrava	12
Noc bez rodičů	12
Vzdělávání v OASE	13
<b>RESPIT – odlehčovací služba</b>	
RESPIT v letním režimu sbírá síly na podzimní kolotoč	14
<b>RODINNÝ PRŮVODCE – odborné sociální poradenství</b>	
Předprázdninové grilování pro pečující a jejich rodiny	15
Letní detektivní záhada	16
Sourozenecké skupinky pro zdravé sourozence dětí se zdravotním postižením	17
<b>BRÁNA – sociálně aktivizační služba</b>	
S BRÁNOU na monoski	18
Moje domácnost	18
Cesta za poznáním na zámek Buchlovice	19
Open Skies for Handicapped	19
Moje hobby na jaře	20
Víkendový pobyt s Buntarantou	20
Aktivita NAROVINU	21
Letem světem s BRÁNOU létem	21–22
<b>Dělám DOBROvolně v BRÁNĚ</b>	
Teambuilding dobrovolníků BRÁNY	23

## Středisko RODINA

Jsmo stále na cestě k lepším vztahům	24
Prožili jsme krásný den na pouti rodin na Maria Hilf	25
Senioři vyrážejí na cesty za poznáním	26–27
Mediace jako příležitost	28–29
Jakými způsoby sdílet naději jsme se učili na Prašivé	29–30
Malé ohlédnutí	32–33
76 manželských párů prožilo Manželská setkání na Velehradě	34

## Centrum pro rodinu a sociální péči z. s.

Při mši svaté jsme děkovali za 30 let Centra	35
Katedrála se zaplnila při benefici pro náš nový dům	35
Co náš nový dům?	36
Zveme vás na naše akce	37
O nás	38–40
Naši činnost podporují / Chcete podpořit naši činnost?	41
Kontakty	42

# Sexualita + důvěra = ?

Pojďme si na chvíli hrát a pokusit se něco vytvořit ze dvou daných slov, sexualita a důvěra. Možná bychom se nejdříve zamysleli nad tím, co slova představují. Sexualita, jak ji chápeme také my, ve VÝZVĚ, je nedílnou součástí člověka, zahrnující kromě čistě biologického sexu také jeho identitu, vztahy, role, emoce, intimitu... Důvěra, tu můžeme chápat jako kvalitativní součást mezilidského vztahu, kdy mohu být před druhým člověkem autentický, pravdivý a věřím, že toho nezneužije. Co by nám mohlo přijít na mysl?

Co třeba sexuální důvěrník? Zajímavé. Co nebo spíše kdo to je? Už to nebudeme protahovat a rovnou prozradíme, že **SEXUÁLNÍ DŮVĚRNÍK** je pojmenováním specifické pozice, zejména v sociálních službách, někdy také ve školství (zvláště speciálním) nebo zdravotnictví, který se v rámci své práce s lidmi se zdravotním postižením nebo sociálním znevýhodněním věnuje tématům prožívání lidské sexuality, vztahů, rodičovství apod., jak praví definice organizace NEBUĎ NA NULE, z. s. – unie sexuálních důvěrníků České Republiky.

Sexuálním důvěrníkem nemůže být kdokoliv. V prvé řadě se musí jednat o člověka, který je schopen otevřeně a s respektem přistupovat k různým tématům týkajícím se lidské sexuality a jejího prožívání. Dále je potřeba, aby absolvoval specializované vzdělávání, naprostým základem jsou školení Sexualita

lidí se zdravotním postižením první a druhé úrovně a také je nutné se v problematice průběžně vzdělávat. Musí být organizací oficiálně pověřen, aby mohl tuto pozici vykonávat. My v Centru máme tuto pozici zakotvenou v náplni práce. Za důležité také považujeme vymezit se vůči označení „sexuální asistent/ka“, což je pracovník poskytující placené sexuální služby, s tím opravdu nemáme vůbec nic společného!

K čemu může být sexuální důvěrník dobrý? Každý z nás jsme „někdy a nějak byli poučeni“ o otázkách sexuality, všichni jsme si prošli objevováním své identity a role, navazovali jsme vztahy... Ne vždy se jedná o jednoduchý proces ani u člověka, který je zdravý, má dobré zázemí v rodině, je obklopen vzájemně se respektujícími vrstevníky. Což teprve, když má člověk nějaké postižení, znevýhodnění, kdy mnohdy není svým okolím vnímán jako „celý člověk“ nebo alespoň ne jako člověk se sexuálními potřebami, touhou po vztahu nebo jen potřebou porozumět tomu, co se (nejen) s jeho tělem děje v období dospívání apod.? Právě pro všechny uživatele našich služeb, kteří to v životě nemají snadné, a ještě komplikovanější to pro ně je v otázkách sexuality, jsme tady my, sexuální důvěrníci. Jsme připraveni naslouchat, společně s uživateli služeb nebo jejich zákonnými zástupci hledat řešení problémů, poskytnout radu, doprovázet... Vždy však pouze v rámci svých kompetencí.

Nejsme schopni vyřešit všechno, všechno jsme však schopni vyslechnout, poskytnout podporu a hledat cestu, způsob, řešení.

V CPR sexuální důvěrníci pracují již déle než dva roky a v současné době jsou zde čtyři, kterými jsou Barča Ježo-Párovská, Verča Poništ, Vojta Zajíček a Petr Göttlicher. Jsme si vědomi, že pozice sexuálního důvěrníka je v naší krajině stále ještě mladá a nepříliš známá, přestože se v posledních letech více a více rozšiřuje a dostává do povědomí, alespoň v sociálních službách. Právě proto vám všem nabízíme možnost,

kdykoliv se na někoho z nás obrátit s otázkou, problémem, záležitostí... Nebo třeba jen proto, abyste se o naší práci dozvěděli něco více. Věřte nám, že z každého projevu zájmu o témata spojená se vztahy a sexualitou lidí s postižením, stejně jako zájmu o práci sexuálních důvěrníků, máme upřímnou radost.

Za tým sexuálních důvěrníků  
Střediska VÝZVA, Petr





### Poděkování

Dne 19. března Centrum pro rodinu a sociální péči slavilo 30 let od svého založení. K této příležitosti se uskutečnila děkonná mše svatá v kostele sv. Václava. Tuto mši celebroidval biskup Martin a mi bylo ctí, že jsem za OASU nesl tričko osobní asistence. Byla to pro mě neskutečná příležitost a pokora nést tričko OASY. Byla to krásná mše. Já jsem v OASE od roku 2010, takže OASU využívám již 13 let. Vždy se s asistenty i s klíčovou pracovnící domluvíím. Snaží se vycházet vstříc a toho si nesmírně vážím. Po mši byl malý raut s krájením dortu. Je neskutečné, kolika lidem Centrum již pomohlo. Je to krásná a troufnu si říci i náročná práce. Všem svým asistentům moc děkuji. Také jsme si na posezení popovídali s vedoucí služby Jolanou Goluchovou, které chci poděkovat za skvělé vedení služby osobní asistence OASA. Taky to pro mě byl nevšední zážitek a uronil jsem slzičku, jak strašně to letí. Přeji do budoucna Centru pro rodinu a sociální péči ať stále vzkvétá a ať má tolik skvělých lidí jako doposud. Mějte se moc hezky.

Jakub Kremer, uživatel služby OASA





### Benefiční koncert

Dne 26. května 2023 se v Katedrále Božského Spasitele konal benefiční koncert Centra pro rodinu a sociální péči na stavbu nové budovy Centra pro rodinu a sociální péči, protože ta stará budova je již nevyhovující. Já jsem se tohoto koncertu zúčastnil se slečnou Nikolou, která mi asistuje již pár měsíců a spolu nám to velmi klaplo. Koncert začal v 19:30. Já osobně můžu říci, že koncert se mi moc líbil. Bylo pro mě překvapivé, že tam bylo hodně lidí. Byl plný kostel. Bylo to skvěle zorganizováno. Bravurně hrála na housle Leticia Moreno. Celý koncert se mi líbil a děkuji Centru pro rodinu a sociální péči, že tuto akci uspořádalo. Má asistentka byla taktéž unešená. Jen tak dál.

Jakub Kremer, uživatel služby OASA

### Výlet VIDA!

Milý čtenáři,

dne 25. června jsem s asistentkou Nelou navštívil Science centrum VIDA! v Brně. Je to něco podobného jako Svět techniky v Ostravě, ale o trochu větší. Vyjeli jsme ráno v 8 hodin a jeli vlakem Regio Jet z nádraží Svinov. Cesta proběhla v pořádku. Dojeli jsme na Brno hlavní nádraží a jeli šalinou. Po příjezdu do Vidy jsme si zakoupili vstupenku. A začali jsme si prohlížet jednotlivé interaktivní exponáty. U některých exponátů jsem se zapotil, například při zvedání simulátoru mořských vln. Zaujal mě simulátor zemětřesení, na který jsem si mohl stoupnout a na vlastní kůži zažít, jaké to je, když člověk stojí uprostřed zemětřesení. Byli jsme i v divadle vědy na téma výlet do vesmíru. Moc se mi to líbilo, protože tam dělali různé pokusy. Také jsme si zašli na oběd, já jsem si dal své oblíbené masové koule s rajskou omáčkou a těstovinami. Viděli jsme taky venkovní expozici, tam mě zaujal velký xylofon, který jsme si mohli zkusit. Jeden z dalších exponátů byla napodobenina lidského srdce, do které si člověk mohl vlézt a slyšet tlukot srdce. Dalším z mých oblíbenců se stala zvuková komora, ve které člověk mohl zjistit, jak moc má intenzivní hlas. Velmi mě také zaujal simulátor větru, dost mě to profouklo. Závěrem mě velmi potěšilo velké bezbariérové WC.

Tudíž toto můžete brát také jako tip na výlet pro rodiny s dětmi.

Velice rád si jej někdy zopakují a děkuji asistentce Nele za doprovod. Jsem rád, že tam se mnou byla.

Jakub Kremer, uživatel služby OASA

### V České televizi

Vážený čtenáři Zpravodaje Výzva, dovoluji vám, abych se vám pochlubil. S asistentem z OASY, konkrétně s panem Láďou, jsme vyrazili 18. června do Brna do České televize Brno, kde se natáčí AZ kvíz junior, kam mě pozvali na natáčení. Cesta se mi líbila, strašně rád jezdím vlakem a poté jsme jeli na zmíněné natáčení. ČT Děčko slaví 10. narozeniny, a proto byl speciální díl AZ kvízu junior k tomuto výročí. Bylo to překrásné natáčení. Já jsem byl naprosto nadšený a dojatý. Potkal jsem tam spoustu známých osobností, např. Magdalénu Reifovou z Kouzelné školky, Aleše Valentu z pořadu Lvíčata nebo Josefa Maršálka z pořadu Cukrárna u Josefa a spoustu dalších. Mně osobně se to velmi líbilo a byl jsem dojat. I můj asistent Láďa byl dojatý. Výlety s OASOU mě dokážou povzbudit a posunout dál. To natáčení bylo dlouhé, ale krásné. Budu na to dlouho vzpomínat. Děkuji Láďovi za krásný zážitek a za doprovod na tuto krásnou akci. Doufám, že to nebyl můj poslední zážitek.

Mějte se moc hezky.

Jakub Kremer, uživatel služby OASA





### Colours of Ostrava

Milý čtenáři,  
ve dnech 19. až 22. července jsem se s asistentkou z OASY zúčastnil hudebního festivalu Colours of Ostrava. Byl jsem tam celé čtyři dny. Byli jsme například na Macklemorovi, Chinaski, Ewě Farné, Monkey Business a spoustě dalších.

Asistence to pro mě byla zcela mimořádná v tom, že jsem byl s asistentkou celé čtyři dny na tomto festivalu a domů jsem se chodil jenom vyspat. Moc jsme si to užili a měl jsem dokonce v areálu i coloursového asistenta, který nám pomáhal překonávat různé překážky, zejména kamenitý terén. Také jsme si tam dali různé dobrůtky, například já jsem měl oříšky a čepovanou colu. Moje asistentka měla taky colu. Potkal jsem tam i spoustu svých asistentek. Některé tam byly pracovně a některé za zábavou. Asistentka Nikol byla prostě super. Budu na to dlouho vzpomínat. Vřele všem tento festival doporučuji.

Byli jsme i na přednášce Terapie sdílením, což mě osobně zasáhlo. Ale mimo to jsme byli i na divadle a dokonce jsme si i zatancovali. I když byl terén velmi obtížný, tak jsme to zvládli. Děkuji asistentce Nikol, že se o mě starala a pomáhala mi na různé scény dojet, že jsme si to opravdu užili a že bylo všechno v pohodě.

Mějte se moc krásně.

Jakub Kremer, uživatel služby OASA

### Noc bez rodičů

Milý čtenáři,  
každý z nás občas sní o tom, že bude spát doma bez rodičů. Mně se to povedlo ve 29 letech, kdy jsem poprvé spal doma sám. Sice mamka měla trochu strach, ale nakonec mi umožnila, abych byl doma jen s asistentem. První den jsem prožil s asistentkou Nikol, kdy jsme si zašli do Ikei na kuličky a potom jsme šli do Shopping parku dělat administrativu. Večer jsme se dívali na Policii v akci. Nikol u mě spala z pátku na sobotu. Na snídani jsme si zašli do Kafe Palača, kde jsme si dali míchaná vajíčka s tousty a ve 13:00 už na mě čekal pan asistent Lád'a, aby převzal štafetu. Zamířili jsme do ZOO Ostrava, kde jsme si to moc užili. Potom jsme zašli do Prospánku popovídat si a zjistit novinky o matracích a vše, co se týká kvalitního spánku. Pak jsme šli na večeři do McDonaldu a nakonec jsme šli domů. Doma jsme spravovali tablet a stahovali aplikace. V neděli jsme šli s Lád'ou na bohoslužbu do kostela sv. Ducha. Každý zážitek bohužel jednou končí. Já jsem byl za tento můj zážitek strašně rád a již plánuji další přespání. Přeji vám, aby se také vám plnily vaše přání a touhy.

Zvláštní poděkování patří Zuzce Matulové za koordinaci asistentů a asistentům Nikol a Lád'ovi. Děkuji, že jste mi mohli zprostředkovat mou touhu být sám doma. Moc si toho vážím.

Jakub Kremer, uživatel služby OASA





### Vzdělávání v OASE

V posledním čísle Zpravodaje Výzva vás informoval kolega Petr Göttlicher v článku Jak to žije v OASE o plánovaných vzdělávacích akcích pro osobní asistenty služby osobní asistence.

Nyní s odstupem několika měsíců vám přinášíme obrazový materiál z jednotlivých pracovních setkání asistentů. Všechny naplánované akce se uskutečnily, jsme zase o něco zkušenější a o nové informace bohatší.

Vzdělávání pro sociální pracovníky a pracovníky v sociálních službách služby osobní asistence OASA se podařilo zrealizovat díky dotaci Moravskoslezského kraje. Zvýší se tak odborná způsobilost pracovníků v přímé péči a jejich kompetence pro poskytování přímé péče uživatelům služby.

Dosud v letošním roce proběhly díky této dotaci již tři vzdělávací akce:



Moravskoslezský kraj



3/2023 Smyslové vnímání u osob s autismem  
lektorky: Lenka Gwozdzová a Bohdana Herzánová



4/2023 Trivium lidského pomáhání  
lektor: Martin Fojtíček



6/2023 Preterapie – základní kurz  
lektorka: Relva Chábová



## RESPIT v letním režimu sbírá síly na podzimní kolotoč

Za tu dobu, co jste o nás neslyšeli, jsme v RESPITU udělali hodně práce a pořád pracujeme a plánujeme, co ještě bychom mohli změnit, vylepšit nebo inovovat. Ostatně tak jak to u nás standardně bývá.

Zároveň u nás v březnu proběhlo školení pro asistenty na téma první pomoci, které bylo velmi interaktivní a asistenti se ponořili do tajů poskytování první pomoci tak, jak mnoho z nich ještě nikdy.

Co se týče druhé poloviny roku, bude nabitý aktivitami. Čekají nás další dvě školení pro asistenty, a to konkrétně v září a v říjnu. Poté navážeme našimi pravidelnými konzultačními schůzkami. No, a to už bude skoro konec roku a příprava na rok následují. Jak to tak pozorujeme, uteče to opět velmi rychle.

Kromě těchto běžných aktivit probíhají u nás ve službě i velké personální změny.

Bc. Lucie Ducká, naše sociální pracovnice odešla z RESPITU v dubnu. Bc. Denisa Michalková se od října stane novou vedoucí odlehčovací služby a nahradí tak ve funkci Bc. Martinu Borovičkovou, která z Centra odchází a rozloučí se s námi v září. V návaznosti na tyto skutečnosti přijmeme do RESPITU s nástupem od září novou sociální pracovnici.

Přejeme všem hodně štěstí v osobním i pracovním životě a těšíme se na zbrusu nový RESPIT!

A to už bude úplně všechno. Přeji vám slunečný zbytek léta, teplý podzim a jiskřivou zimu.

Za tým Odlehčovací služby RESPIT,  
Bc. Martina Borovičková



### Předprázdninové grilování pro pečující a jejich rodiny

Na konci června jsme opět uspořádali předprázdninové grilování pro naše pečující a jejich rodiny.

Bylo to velmi příjemné setkání, kde jsme měli možnost si s nimi popovídat o jejich rodinách, o radostech i trápeních. Rodiny mezi sebou mohly také sdílet své zkušenosti a poznat nové známé, kteří prožívají podobné životy. Většina pečujících se z našich setkání již znala, ale tím, že přišli i členové rodin, tak měli možnost poznat i jejich partnery a děti. Celkem přišlo 26 osob, byl to ideální počet, aby se stihli všichni poznat a popovídat si.

Dětem jsme připravili sportovní disciplíny, aby se mohli pořádně vydovádět. Grilovali jsme klobásy a hermelíny, ale nechyběla ani zelenina a ani sladká tečka na závěr. I přesto, že ráno vydatně pršelo,

tak počasí nám odpoledne vyšlo a uživatelé odcházeli ze setkání s úsměvem na rtech. Vydrželi si s námi sdílet své životní příběhy až do večerních hodin a moc se těší na další takové setkání.

Když jsme viděli, jak účastníci spokojeně odchází, tak jsme si potvrdily, že tyto aktivity mají smysl. I kdyby pečující ze sebe setřásli tu tíhu a stres „pouze“ na jedno odpoledne, tak se to oplatilo. Navíc i zdraví sourozenci si zde našli své aktivity a kamarády.

Těšíme se na další setkání v příštím roce.

Za službu RODINNÉHO PRŮVODCE děkujeme všem zúčastněným za ty krásné chvíle s vámi.

Lenka Nováková a Kateřina Ručková



### Letní detektivní záhada

Ve středu 19. 7. 2023 se konala naše první Letní sourozenecká skupinka pro zdravé sourozence dětí se zdravotním postižením.

Naši první prázdninovou akci jsme odstartovali na nádraží ve Svinově. Vyrázili jsme s dětmi na výlet do přírody, během kterého řešily detektivní záhadu Omračného zajíce a užily si u toho spoustu zábavy. Jak to celé vlastně probíhalo?

Vyrázili jsme vlakem z Ostravy-Svinova do Jistebníku, odkud jsme šli pěší túrou přes Polanku nad Odrou do Ostravy-Výškovic. Během celého výletu čekalo na děti několik stanovišť, kde plnily úkoly a postupně přicházely na rozuzlení záhady Omračného zajíce. Děti byly moc šikovné a záhadu vyřešily.

Po rozluštění záhady jsme si dali delší pauzu v Polance u řeky, kde jsme si

pochutnali na zasloužených řízcích, na které se všichni těšili. Nabrali jsme sílu u vody, osvěžili se a čekala nás už poslední cesta z Polanky do Ostravy-Výškovic. Tady si děti daly výbornou zmrzlinu a poté si je spokojené a příjemně unavené vyzvedli rodiče.

V srpnu jsme připravili sportovní odpoledne s opékáním párků v Bělském lese, filmové odpoledne s pečením dobrot a kreativní tvoření alba.

Létem naše Sourozenecké skupinky ale nekončí a budou pokračovat v září pod vedením lektorky Terezy Juchelkové. Více se dočtete na další straně.

Budeme se těšit na stávající i nově přichozí!

Kateřina Ručková, RODINNÝ PRŮVODCE





## RODINNÝ PRŮVODCE – odborné sociální poradenství



### Sourozenecké skupinky pro zdravé sourozence dětí se zdravotním postižením

Od září budou u nás v Centru probíhat Sourozenecké skupinky pod vedením lektorky Terezy Juchelkové. Skupinky jsou určeny pro zdravé sourozence dětí se zdravotním postižením ve věku 8-14 let.

Často na sourozence dětí se zdravotním postižením není tolik prostoru. I přes to, že se snažíme je neupozadovat, tak si vždy s sebou do života nějakou tu zátěž nesou a lektorka Tereza s nimi bude toto téma otevírat a bavit se o něm.

#### **Kdo je vlastně naše lektorka Tereza Juchelková?**

Ing. Bc. Tereza Juchelková je dlouhodobou externí spolupracovnicí Centra pro rodinu a sociální péči., kde vede zážitkově-vzdělávací semináře pro dospělé neformální pečující. Semináře převážně s tematikou zvládání těžkých životních situací vede také pro jiné neziskové organizace. Přes deset let je certifikovanou

koučkou (mezinárodní certifikace ACC) se soukromou praxí.

Tereza Juchelková právě ukončila pětiletý výcvik v psychodynamické psychoterapii a v červnu 2024 ukončí magisterské vzdělání v oboru Psychoterapie a komunikace v sociální práci na Pražské vysoké škole psychosociální v Praze.

Tereza Juchelková má vlastní zkušenost s péčí o dítě se zdravotním postižením a péčí o dvě zdravé děti.

Pokud byste měli zájem své děti přihlásit na Sourozenecké skupinky, kontaktujte nás, prosím, prostřednictvím telefonu 774 244 256, 774 244 511 nebo e-mailu [lnovakova@prorodiny.cz](mailto:lnovakova@prorodiny.cz), [kruckova@prorodiny.cz](mailto:kruckova@prorodiny.cz).

Budeme se na vás těšit.  
Tým RODINNÝ PRŮVODCE

### S BRÁNOU na monoski

Ahoj, jmenuji se Míša a chodím do sociálně aktivizační služby BRÁNA. Jsem tam velmi spokojený, zažívám s nimi zajímavé životní zážitky, které bych normálně nezažil. Například když jsme s celou partou 11. března vyrazili na Cestu za poznáním do Skiareálu Hrubá Voda, kde jsem si mohl i se svým handicapem vyzkoušet ve spolupráci se zkušenými asistenty jízdu na monoski. Byl to pro mě nezapomenutelný zážitek. Poté nám všem vyhládlo, tak jsme vyrazili na dobrý oběd. Pak jsme se naložili do svých krásných aut a vydali jsme se zpět na cestu k BRÁNĚ, kde už na nás čekali naši milovaní rodiče. Tak doufám, že se vám bude můj článek krásně číst.

18

S pozdravem váš Míša Bina



### MOJE DOMÁCNOST

Aktivita Moje domácnost patří k velmi oblíbené aktivitě BRÁNY. V letošním roce tuto aktivitu navštěvovalo 12 uživatelů, kteří měli za cíl osamostatnit se v oblasti domácnosti. Během celého roku naši uživatelé uvařili spolu s dobrovolníky několik skvělých jídel, ať už to byl například výborný guláš z trouby, pirohy, zelné placičky nebo špenátové noky. Nechyběly ani sladké dobroty jako třeba drobenkový koláč, lívanečky nebo míša dort. Aktivita není pouze o vaření, naši uživatelé se během roku například učili, jak správně stolovat, nebo jak se orientovat v obchodě. Velkou část učení jsme také věnovali finanční gramotnosti, která je pro naše uživatele velké téma. Během domácnosti jsme mimo jiné vyrazili do terénu, navštívili jsme restauraci Stodola, zažili exkurzi v Marlence nebo jsme si zašli opéct mňamku do hrabovského parku Hrabovjanka.

Barbora Ježo-Párovská, BRÁNA



### Cesta za poznáním na zámek Buchlovice

V Buchlovicích se mi moc líbilo. Viděli jsme svatbu u fontány a vyfotili jsme se tam. Byl tam dobrý průvodce s průvodkyní a průvodkyně mi dovolila zahrát na klavír – tam, kde se natáčely filmy, třeba O statečném kováři. Pak jsme se vyfotili u velkého stromu a Barča mě vyfotila s pávem. Byl tam moc dobrý oběd. Pak jsme se vrátili zpátky k BRÁNĚ.

Vojtěch Dedek, uživatel BRÁNY



### Open Skies for Handicapped

V sobotu jsme byli s BRÁNOU na výletě v Hradci Králové, kde jsem prožil mnoho zážitků. Mohl jsem si vyzkoušet letět helikoptérou. Byl to pro mě super zážitek.

Michal Kopecký

Jako dobrovolníci jsme měli šanci s Vítou navštívit Open Skies for Handicapped v Hradci Králové. Od BRÁNY jsme museli vyjždět už v 6 ráno, což bylo šílené, před 10 hodinou jsme byli na místě. Každý dobrovolník si vzal jednoho uživatele a šli jsme se zapsat na let letadlem. Na výběr bylo okolo pěti letadel a jeden vrtulník, kterým měl štěstí letět Vítá s Míšou. I když jejich let byl časově kratší než ostatních, tak to opravdu stálo za to a byl to úžasný zážitek. Celá akce byla doplněna zábavným doprovodným programem, jako třeba střelba z pistole, jízda na vozíčku s předním pohonem, nebo hlazení záchranářských psů. Z Hradce jsme odjžděli kolem šesté hodiny, takže jsme v Ostravě byli hrozně pozdě. Ale stálo to za to a těšíme se na příští rok.

Nela Cihlářová + Vít Moyzes, dobrovolníci z BRÁNY



### MOJE HOBBY na jaře



20



### Víkendový pobyt s Buntarantou

**Víkendový pobyt s Buntarantou**  
Dívčí hrad 5. 5.–8. 5. 2023

Odpoledne jsme přišli do BRÁNY, čekali na všechny a potom jsme šli na procházku do Bělského lesa a na zmrzlinu. Večer jsme koukali na film. Druhý den po snídani jsme jeli autama od BRÁNY na Dívčí Hrad. Přijeli jsme, ubytovali se do srubu a na oběd bylo rizoto. Pak byl odpolední klid, potom jsme měli kávu a hráli různé hry. Druhý den na snídani jsme měli rohlíky se salámem a sýrem. Potom jsme hráli hry na hřišti. Odpoledne jsme byli na zámku a potom na občerstvení v hospodě. Druhý den jsme jeli domů.

Michaela Kováliková, uživatelka BRÁNY

5. 5. odpoledne jsme se sešli před BRÁNOU, chvílku jsme seděli venku na sluníčku a čekali, až se všichni sejdeme. Pak jsme se šli projít do Bělského lesa a dali si tam dobrou zmrzlinu. Vrátili jsme se do BRÁNY, kde jsme ještě přespali. Ráno jsme po dobré snídani vyrazili směr Dívčí Hrad. Byl to fajn prodloužený víkend plný her, opékání párků a tancování. Hráli jsme i fotbal, což byla velká sranda a všichni jsme se moc nasmáli. Navštívili jsme i zámek s prohlídkou. Jsem moc ráda, že jsem mohla jet a užít si tento prodloužený víkend, kde jsem poznala spoustu nových přátel.

Stanislava Vítková, dobrovolnice



### Aktivita NAROVINU

Během aktivity NAROVINU jsme nejenom probírali konkrétní témata, která uživatele zajímají, ale proběhly také exkurze do porodnice a chráněného bydlení v Hlučíně. A také jsme připravili besedy s odborníky na téma mezilidské vztahy, emoce a práce s nimi, empowerment, osobní hranice či bezpečí na internetu.

Karolína Schmidtmeyerová, BRÁNA



### Letem světem s BRÁNOU létem

#### Festival Společně bez bariér Čeladná

První prázdninový den se BRÁNA opět vydala na Čeladnou, která se nachází v krásné, malebné přírodě Beskyd. Konal se tam již druhým rokem festival Společně bez bariér, na kterém, jak my s oblibou říkáme, se spojují dva světy – svět zdravých a svět lidí s hendikepem. Jako vždy jsme si užili spoustu legrace, muziky, zábavy, jídla a samozřejmě dílen. Dokonce mě dílna pískování uchvátila natolik, že jsem se rozhodla tuto techniku využít i do svého nového pokoje. Snad se mi obrázky povedou. Velice zajímavá byla také přednáška o dravcích. Chovatel nám ukázal např. jak se pýří sova, když se cítí v nebezpečí, nebo vábení dvou dravců. Doufám, že příští rok dovolí a my se opět společně setkáme a zažijeme další nezapomenutelné zážitky a momenty.

Karin Havlasová, uživatelka BRÁNY



## Středisko VÝZVA

### Cesta za poznáním ZOO Opole

Letní červencová Cesta za poznáním se konala do polské ZOO Opole. Ani nepříznivé počasí nás neodradilo a hned zrána, vybaveni pláštěnkami, jsme vyrazili směr Polsko. Po příjezdu k ZOO jsme posvačili a zamířili ke vstupu, kde si každý z uživatelů, jak je v BRÁNĚ zvykem, zakoupil vstup do ZOO buďto úplně sám nebo s malou dopomocí. Všichni to bravurně zvládli i přes jazykovou bariéru. Při procházce v ZOO jsme nezapomněli vyplnit přichystaný kvíz o této Cestě za poznáním, který byl plný záludných otázek. Víte, jak se řekne polsky lachtan? My to víme a dokonce jsme viděli i jejich představení. Nakonec se na nás přece jen usmálo sluníčko, takže jsme si pozdní oběd užili v suchu.

Veronika Poništ



### NaplnoFest

Další letní zážitek s BRÁNOU byl srpnový, sice malý, ale koncertů plný NaplnoFest v Dolní oblasti Vítkovic. I když nám tentokrát nevyšlo počasí úplně nejlíp, atmosféra byla skvělá. Koncerty byly našťastí pod plachtou, takže jsme nezmokli. Horší to bylo při cestě pro bramborák, ale i to jsme zvládli. Všichni jsme společně tančili a zpívali až do noci. No fakt, akce skončila až v jednu ráno!

Veronika Poništ



### Teambuilding dobrovolníků BRÁNY

Tato akce pro mladé dobrovolníky v BRÁNĚ, kteří ve svém volném čase pomáhají lidem se zdravotním postižením, umožňuje naučit se spoustu nových věcí, seznámit se s ostatními dobrovolníky, ale také si vše staré připomenout.

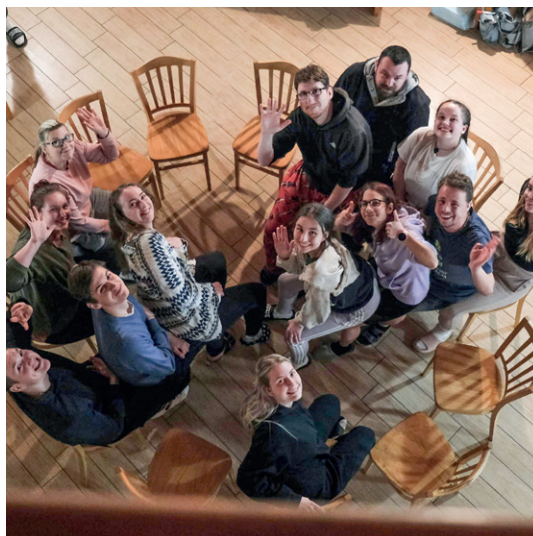
Na posledním teambuildingu, který proběhl 21. až 23. 4. v Kateřinicích, jsme se všichni pořádně stmelili, setkali jsme se s ostatními dobrovolníky, se kterými nemáme čas se jindy poznat a něco se o nich dozvědět. Dále jsme si všichni mohli připomenout základní manipulaci s mladými lidmi, kteří mají zdravotní postižení, ať už manipulaci s vozíkem tak i pomoc v soběstačnosti. Na této akci jsme si také mohli projít základy první pomoci, které pro nás byly připraveny v podobě scénky jednoho pracovníka BRÁNY a následně byla situace probrána.

Být dobrovolníkem je ohromná věc. Můžeš pomoci ostatním se rozvíjet v tom, co pro ně není jednoduché. Aby se ti to dařilo, je potřeba dělat dobrovolně, jak sám potřebuješ a na to v BRÁNĚ pracovníci myslí! Měli jsme zde i vyhrazený čas na to, abychom si uvědomili, co nám tato činnost přináší, co bychom potřebovali změnit a jak to změnit můžeme. Mohli jsme si uvědomit osobní hranice, jak čas v BRÁNĚ trávit, aby nás naplňoval.

Z teambuildingu mám velkou radost. Cítím, že mě to posunulo. I když jsem spoustu věcí již znala, vždy je dobré si vše

zopakovat. Jsem ráda, že mám kolem sebe lidi, kteří tuto činnost prožívají se mnou.

Adéla Žižlavská, dobrovolnice





# Jsme stále na cestě k lepším vztahům

Naše lektorské páry od zimy až do léta prováděly spokojené účastníky našimi Kurzy efektivního rodičovství a kurzy o komunikaci Cesta efektivní komunikace. Tříletý projekt ve spolupráci s MAS Pobeskydí byl úspěšně ukončen posledním kurzem v Kozlovicích. KER se uskutečnil v Jablunkově a v Opavě, CEK v Ostravě a v Praze. Pro seniorské zájemce jsme realizovali CEK Senior v Janovicích.

Díky mnohaleté přínosné spolupráci v rámci projektu MAS Pobeskydí jsme dostali prostor prezentovat naše aktivity na celostátní Konferenci VENKOV 2023. Představili jsme přednášky a kurzy, které nabízíme. Zájem a množství doplňujících dotazů vytváří naději, že dostaneme příležitost přinést lidem i v dalších oblastech našeho regionu podporu a povzbuzení do lepších vztahů.

Naši nabídku jsme rozšířili o workshopy s tématy o výchově. Tříapůlhodinové

jednorázové setkání jsou naplněné informacemi, inspiracemi a hlavně praktickými podněty pro řešení každodenních výchovných situací.

Zaměříme se vždy na jednu část v našem výchovném působení, která je důležitá při budování důvěrného vztahu rodiče a dítěte.

**Jako příklad uvádím dvě témata:**

**O hodných chybách, zlé kritice a odvaze být nedokonalý**

– Jak dětem dopřát růst z chyb a jak na to, když musíme korigovat jejich chování

**Tohle já svým dětem nikdy dělat nebudu! Opravdu?**

– Jak nás ovlivnila výchova našich rodičů

Na podzim se k nám můžete připojit na kurzech KER v Ostravě-Pustkovicí a v Lubině a na CEK v Jablunkově a ve Stěbořicích.

Valéria Šmýrová







## Prožili jsme krásný den na pouti rodin na Maria Hilf

Maria Hilf ve Zlatých Horách se v sobotu 23. 5. 2023 zaplnila dětmi, rodinami a poutníky všeho věku. Tradiční pouť rodin na Maria Hilf ve Zlatých Horách se tentokrát nesla v duchu VLNění. „Víra – Naděje – Láska. VLNa nás spojuje s Bohem i mezi sebou navzájem. To má být operační systém našeho života, života našich rodin i celého společenství církve. Zůstávejme ve víře, naději a lásce.“ Povzbudil všechny poutníky biskup Martin David.

Kromě mše svaté poutníky čekalo výborné občerstvení připravované s láskou

zaměstnanci našeho Centra, tvořivé dílny, divadlo O Jácíčkovi a skákací hrad. Manželé či partneři měli možnost zastavit se a společně přemýšlet o svém vztahu díky motivačním panelům výstavy Manželské rande. Pouť pak byla zakončena adorací v kostele.

Jsmo moc rádi, že jsme mohli společně strávit příjemné odpoledne, vzájemně se povzbudit a věnovat čas sobě a rodině.

Radka Moricová

# Senioři vyrážejí na cesty za poznáním

Naše Centrum v letošním roce navázalo na loňský úspěšný projekt, ve kterém nabízí seniorům možnost navštívit zajímavá místa. Senioři se mohou spolu setkat, vzájemně se sdílet, načerpat nové informace, navštívit místa se zajímavou architekturou, kulturním dědictvím, s přesahem ke kořenům a pozoruhodnou historií. Na každé z našich exkurzí pak dostávají vzdělávací materiály, ve kterých mají několik zajímavých informací, otázky k tématu navštíveného místa nebo i kvízy k trénování paměti. Na závěr každý účastník obdrží lístek se správnými odpověďmi. Těchto materiálů pak mohou využít i jako připomínku absolvované exkurze nebo k další návštěvě se svou rodinou nebo známými.

Letošní ročník Akademie pro třetí věk na cestách jsme zahájili první exkurzí 27. dubna do Hodslavic, kde jsme navštívili nejprve dřevěný katolický kostel svatého Ondřeje a poté muzeum Františka Palackého. Pak jsme pokračovali do Tamovic, části Štramberka, kde jsme navštívili dřevěný kostel svaté Kateřiny z přelomu 14. a 15. století. Posledním zastavením byla návštěva Muzea Novojičínska Centra tradičních technologií, kde jsme absolvovali dechberoucí prohlídku technologií původního zpracování přírodních materiálů pro výrobu textilních a dalších užitkových předmětů.

Druhá letošní exkurze se konala 25. května. Začala návštěvou Arboreta Nový Dvůr, kde jsme se pokochali nejen rozkvetlými rododendrony, ale spoustou dalších zajímavých rostlin. Přesunuli jsme

se i do kostela v Stěbořicích, který jsme si prohlédli a zavítali do místní kavárny Stodola, která je součástí farního objektu, a vychutnali si výbornou kávu a občerstvili se. Navštívili jsme také krásný barokní chrám ve Velkých Hořticích i obec Kravaře.

21. června nás čekala další z exkurzí, která začala na Maria Hilf ve Zlatých horách. Toto kdysi známé poutní místo bylo v roce 1973 srovnáno se zemí a znovu postaveno a posvěceno v roce 1995. Při poslechu historie tohoto místa nám chvílemi chodil mráz po zádech. Navštívili jsme i lázně Karlova Studánka. Občerstvení jsme se autobusem přesunuli k vodní nádrži Slezská Harta, kde nás již čekal pan hrázný – opravdu zapálenějšího a kompetentnějšího průvodce jsme si nemohli přát.

Čtvrtá exkurze 29. června nás přivedla na Jablunkovsko. V Jablunkově jsme si prohlédli kostel a Muzeum Trojmezí. Připraven pro nás byl nádherný průřez životem našich předků. Z Jablunkova jsme se přesunuli do nejvýchodnější obce České republiky na Hrčavu. Poslední zastávkou byla návštěva repliky dřevěného kostela v Gutech. Původní z 16. století shořel z 1. na 2. srpna 2017. Zde jsme mohli dle našich pracovních materiálů, které zahrnovaly několik fotografií původního interiéru kostela, ohodnotit, zda je replika zcela stejná nebo došlo ke změnám.

26. července jsme realizovali první mezigenerační exkurzi. Vyjeli jsme autobusem z Ostravy společně s prarodiči a vnoučaty do Kunína, abychom navštívili zámek. Připravili jsme pro ně zajímavý



interaktivní program nazvaný „Po stopách hraběnky Walburgy“. Děti obdržely pracovní materiály, které postupně samy nebo ve spolupráci s prarodiči doplňovaly. Paní průvodkyně ze zámku se výborně ujala průvodcovského slova a motivovala skupinky k průběžnému doplňování jednotlivých úkolů. Hraběnka Walburga byla na svou dobu velmi moderní žena, založila v roce 1792 pro nemajetné děti ze svého okolí vzdělávací ústav Filantropinum, kam mohli chodit jak chlápci, tak dívky od 5 do 15 let. Denní výuka tam začínala v 5 hodin ráno a končila večer v 19 hodin. To vyvolalo u současných dětí velký údiv a s napětím hltaly další historické informace. Počasí ten den bylo velmi deštivé, ale v zámeckém prostředí nám bylo dobře. Po delším čekání jsme se dočkali oběda, ale kvůli

dešti jsme vynechali poslední plánovanou zastávku dnešní exkurze – návštěvu hřbitova, kde je pohřbena hraběnka Walburga v rodinné hrobce. Počasí moc příznivé nebylo, ale celková atmosféra byla pohodová.

Na svátek sv. Bartoloměje 24. 8. se uskutečnila již šestá exkurze. Tentokrát na Odersko, do města Odry, do Vítkova, do Spálova a na poutní místo Panna Maria ve skále.

Poslední exkurze 21. 9. nás zavede do Muzea v Bílé Vodě.

Projekt Akademie pro třetí věk na cestách je spolufinancován z Programu na podporu zdravého stárnutí v Moravskoslezském kraji na rok 2023.

Ludmila Kaňoková



# Mediace jako příležitost

Život je plný příležitostí. Záleží na nás, zda a jak jich využíváme. Jsem mediátorka a věřím, že mediace je příležitost. Je to příležitost k rozhovoru s druhým člověkem, ze kterého jde vytěžit mnohem víc, než nabízí pouhé sdělení informací. Můžeme s lepší kvalitou a jinou intenzitou slyšet druhého. Jinak své smysly zaměříme na to, co ten druhý sděluje. Lépe pochopíme konfliktní situaci a budeme se moci svobodně rozhodovat a hledat vlastní řešení. Je to zároveň příležitost zaslechnout sebe sama. Tím, že budu mluvit nahlas, tak uslyším i to, co říkám já. Budu mít možnost pozorovat, jestli je to v souladu s tím, co opravdu cítím.

28

Stává se, že lidé na mediaci přijdou ve chvíli, kdy mají obrovské neřešené problémy, jsou ve velkém konfliktu, často zahlceni emocemi. Přichází v době, kdy už je jejich vztah je na pokraji zhroucení, zvažují, zda jejich manželství má smysl a jestli v něm vůbec pokračovat. A to je škoda. Myslím si, že je lepší zažít mediaci ještě ve chvíli, kdy nás vztek a zoufání úplně nezahltí. Když pak přijdou těžké časy a konflikty se vyhrotí tak, že už je nebude možné zvládnout vlastními silami, mohou lidé sáhnout po tom, co jim dřív pomohlo.

Před časem jsem pracovala na telefonické lince důvěry. V krátkém období volalo několik malých dětí. Jejich moudrý pan učitel jim vysvětloval, k čemu taková linka důvěry slouží a kdy na ni mohou zavolat. Byl si vědom toho, že ve chvíli, kdy se

dítěti opravdu něco závažného stane, tak nedokáže zvednout telefon a hledat pomoc. Bude mít strach, co se bude dít, jak to bude vypadat, kdo tam na něj bude mluvit, jestli bude přijat. Pod tak velkým tlakem už to většina dětí neudělá. Doporučoval jim tedy, ať objeví „malou věc“, kterou v té době řeší a vyzkouší si zavolat na linku důvěry. Budou tak mít zkušenost s tím, jak to po zavolání vypadá. Docházelo pak k tomu, že na linku důvěry volaly děti a řešily například: zameškaná hodina, pomluva spolužačky, hádka s bráchou o místo u počítače, domluva se ségrou o venčení psa a další. Na druhé straně se ozval laskavý hlas pracovníka, který s dítětem řešil to, co prožívalo. Takové dítě zažilo, že mu telefon někdo zvedl, okusilo, jak s ním druhý člověk komunikuje a možná dostalo radu nebo nápad do dalších neshod a problémů. Toto však není to nejpodstatnější. Důležité je to, že dítě zažilo, co se stane, když na linku důvěry zavolá a bude jej někdo brát vážně. Když se v budoucnu pak stane něco závažného, tak už nebude mít tolik zábran zavolat.

Podobný „tip“ bych ráda dala těm, kdo přemýšlí, zda využít mediaci k řešení neshod. Nemusí čekat a říkat si: „My ještě nemáme tak velký problém, to není na mediaci. Naši sousedé mají větší trable, s tímto do poradny nepůjdeme.“ Proto zvu na mediaci ty, kdo chtějí využít příležitost k rozhovoru s druhým člověkem za přítomnosti mediátora v době, kdy jejich

nedorozumění nejsou ještě tak velká. Mohou si vyzkoušet, jak mediace funguje, zda se v jejich komunikaci najdou zádrhele a nepochopení, které ještě v té chvíli jdou změnit. Možná se nestane nic zásadního, ale budou si po mediaci všimnout jiných věcí a lépe uslyší, co jim ten druhý sděluje. Třeba najdou spouštěč jejich neshod a budou moci zastavit hádku před tím, než se rozjede. Rozhodnou se, že nechtějí jen „docela dobrý“ vztah, ale začnou usilovat o to, aby se měli báječně. Nebo si uvědomí, že dřív nastavené dohody už neplatí a potřebují změny.

Mediace je způsob hledání řešení konfliktu. Je to proces, v němž mediátor, coby nezaujatý účastník jednání, usnadňuje znesvářeným stranám vzájemnou komunikaci tak, aby se i přes vypjaté emoce, které konflikt vyvolává, dotyční skutečně slyšeli. Umožňuje tak konstruktivní hledání cesty ven ze situace, která je pro všechny zúčastněné dlouhodobě tíživá. U partnerů se proces soustředí na nalezení funkčních pravidel budoucího soužití a výchovy dětí, v případě jejich rozchodu směřuje ke sjednání formy péče o děti a výši jejich výživného.

V rámci mediací tedy pomáháme lidem v konfliktní situaci tak, že jim umožníme dojít k řešení sporu formou dohody, která vede ke zkvalitnění jejich vzájemného fungování.

V Poradně pro vztahy a rodinu pracuje šest mediátorů. Mimo mediace se někteří

věnují také rodinným konzultacím, terapiím a poradenství.

**Obrátit se na nás mohou lidé, kteří:**

- » prožívají krizi v partnerském vztahu,
- » se potýkají s těžkostmi ve výchově dětí,
- » v partnerství vnímají potíže v komunikaci,
- » mají zájem budovat kvalitní partnerský vztah,
- » chtějí vyřešit konflikt mimosoudní cestou formou dohody.

Lenka Macková

## Jakými způsoby sdílet naději jsme se učili na Prašivé

První prázdninový den se konalo tradiční setkání dětí a rodin na Prašivé. Letošním mottem celého dne bylo téma „Sdílejte naději“. V jeho duchu se nesl úvodní program v areálu Kamenité ve Vyšních Lhotách, ale především 26 stanovišť, která byla pro návštěvníky připravena v blízkosti kostela sv. Antonína na hoře Prašivá. Ačkoliv zpočátku bylo nebe zatažené a předpověď počasí různorodá, v průběhu dne se vyjasnilo a oteplilo, takže přes tisíc účastníků prožilo obohacující den naplněný nadějí.

Společný program byl zahájen v areálu Kamenité. Dětem a rodinám byla představena 15letá dívenka Agáta, která

## Středisko RODINA

je pro těžké zdravotní postižení odkázána na pomoc ostatních. A právě my jsme se stali nositeli naděje pro ni. Příspěvkem do finanční sbírky pomůžeme její rodině uhradit rehabilitační péči a náročná terapeutická cvičení. Takovou šanci jsme nemohli propásnout. A tak se podařilo vybrat krásných 34 983 Kč, které pak byly její rodině předány.

Program v areálu Kamenité byl zakončen společnou mší svatou, kterou celebroid biskup Martin David. Také on nás vybídl ke sdílení naděje: „Úkolem každého z nás je sdílet naději, například pomocí druhému, účastí na radostech i starostech našich blízkých nebo obyčejným úsměvem.“

Po skončení mše svaté jsme se vydali na cestu na Prašivou. Na vrcholu pak propuklo všemi očekávané sdílení naděje všemožnými způsoby. Naději ve smíchu představil zdravotní klaun Karel Prais. „Kde je smích, tam je naděje. A zdravotní klauni přináší radost, úsměv a dobrou náladu dětem v nemocnicích,“ uvedl těsně před tím, než nám ukázal a vysvětlil, jak si poradit s balancováním talíře na tyči. Opravdu to není jednoduché. Ale radosti a smíchu na tomto stanovišti bylo mnoho.

Naději na záchranu života představili hasiči z Vyšních Lhot a záchranářky. Jak dát naději životnímu prostředí jsme si zakusili při třídění odpadu a přemýšlením nad otázkami o tom, proč si třeba raději dát zmrzlinu v kornoutku namísto kelímku, či si čistit zuby kartáčkem z plastu nebo přírodních materiálů. A co naděje

v závislostech? Vyzkoušeli jsme si brýle simulující opilost a stav po požití drog a není lehké v tomto stavu ani napsat krátký vzkaz. Buďme všímaví k mladým a bohužel často i k dětem, kteří mají zkušenost s pitím alkoholu a dávejme jim naději společně stráveným časem a sdílením jejich pocitů a starostí.

Naději v porozumění jsme zakusili díky jednoduchého přístroje ze dvou kelímků a obyčejné šňůrky. Ano, tímto způsobem si můžeme poslat vzkaz, i když od sebe jsme hezký kus daleko. Proč se tedy nesnažit více si porozumět a naslouchat, i když jsme si blízko?

„Podnětů, jak sdílet naději, bylo mnoho. Věříme, že si každý našel to, co potřeboval a svou zkušenost přenesl do každodenního života,“ uvádí Vojtěch Orlík, organizátor celé akce.

Radka Moricová





### Malé ohlédnutí

Jedno letošní prázdninové ráno jsem si uvědomila, že je to přesně 30 let, kdy do našeho manželství vstoupila jedna velká událost – Manželská setkání, kterých jsme se zúčastnili. A tím to vše začalo. Tato akce nás tak nabila a nadchla, že jsme vytvořili v Opavě skupinu lidí, kteří měli chuť dělat něco pro další manželské páry. A tak jsme začali organizovat přednášky, víkendy pro ženy, den pro rodinu, společenský večer a další. V roce 1995 nás pod svá křídla vzalo Centrum pro rodinný život v Olomouci, a v Opavě tak vzniklo Středisko pro rodinný život, jehož členové byli stále dobrovolníci. Po vzniku Ostravsko-opavského biskupství se stal můj manžel spolu s Janem Zajíčkem pracovníkem pastoračního Centra pro rodinu a sociální péči. Pár let nato se podařilo zřídit pobočku v Opavě, a tak jsem se i já stala pracovnící tohoto Centra.

Skladba akcí se různě vyvíjela, některé aktivity zanikly, jiné se zase nově objevily. Z mezinárodního setkání v roce 2000, které se týkalo příprav na manželství, přivezl můj manžel podklady k tzv. Škole partnerství, která probíhala ve Slovinsku. Podklady přeložil a již v následujícím roce tento kurz naše Centrum nabídlo a nabízí dosud. Někdy v roce 2007 za mnou přišla kamarádka s prosbou, zda bych mohla zorganizovat kurz biblických židovských tanců. Byla jsem zvědavá, tak jsem oslovila Gitu Vyleťalovou, která tyto tance vyučovala, zda by to v Opavě zkusila. A tak tančíme už 15 let a natáčíme tance na videa, aby se je mohly učit ženy z celé republiky.

V roce 2008 mi zase jiná kamarádka přinesla k přečtení článek v Rodinném životě o nějakém kurzu Manželské večery. Protože mě článek zaujal, ještě týž rok jsem s dalším párem zorganizovala pilotní kurz a pro velký zájem následovaly další. Nedávno mi jedna účastnice tohoto kurzu napsala: „O Manželských večerech jsem se dozvěděla náhodou, když jsem hledala nějakou duchovní obnovu pro manžele. Celý program mi připadal Bohem posvěcený a Bohem vedený, všechno do sebe krásně zapadlo, nebylo tam nic rušivého. Zhodnotila jsem, že je to jedna z nejlepších startovních pozic pro posun v manželském životě. A to především pro muže – kteří jsou často v uzavřené pozici, neboť očekávají od těchto akcí něco jako útok na svou osobu. Na Manželských večerech zjistí, že jsou v přátelském, bezpečném a přívětivém prostředí, kde se sice problémy vytahují, ale laskavě, intimně a svobodně.“

Jednou z nejdéle trvajících akcí jsou adventní a postní duchovní obnovy pro manžele (od r. 1998). Protože nám mnozí manželé říkali, že nejsou z různých důvodů schopni zúčastnit se Manželských setkání, tak jsme jim chtěli v tom duchu nabídnout aspoň jeden den, který by mohli prožít sami bez dětí. Zvolili jsme jedno téma vztahové a jedno duchovní a po každém tématu sdílení v malých skupinkách, jako je to na Manželských setkáních. Tato skladba se ujala a z ohlasů za ty roky víme, že mnoho manželství prošlo nejen touto obnovou, ale



i obnovou svého manželství. Z ohlasů kněží, kteří nám na těchto obnovách přednášejí nebo zpovídají, také víme, že toto setkání nabíjí i je a je pro ně posilou.

I když je opavská pobočka vedena jako děkanátní, tak na akce jezdí lidé z celé diecéze – od Jeseníku až po Karvinou, Jablunkov a občas i z jiných diecézí. Je povzbuzující, že lidem stojí za to obětovat ten čas pro sebe, své manželství a přijet i z takové dálky. Je povzbuzující slyšet, že vnímají potřebu obnovovat vztah k sobě, manželovi/manželce i k Bohu.

Jana Dostálová





# 76 manželských párů prožilo Manželská setkání na Velehradě

Většinou každá dovolená, pokud se na ní nepříhoda nějaká katastrofa, přispěje v manželství k posílení a prohloubení vztahu, ke sblížení. Ale týdenní Škola rodičovských a rodinných kompetencí – Manželská setkání – jsou příležitostí, jak vztah obnovit cíleněji. Letos této možnosti využilo 76 manželských párů, které se od 15. do 22. července zúčastnily tohoto kurzu na Velehradě.

K posílení vztahů sloužily přednášky na témata, která každý den v manželství žijeme – sebepřijetí a sebevědomí, konflikty a odpuštění, komunikace a porozumění, priority a rozdíly, naplňování potřeb a sexualita... Na přednášky vždy navazovala práce ve skupinách nebo v párech. Obnovit

ale taky vztah k sobě samému, rodičům, dětem, mohli účastníci i využitím nabídky rozhovoru s psychologem, mediátorem nebo díky duchovního rozhovoru. A někdy stačil i rozhovor u oběda či u kávy. Někoho mohl oslovit také doprovodný program, jehož téma se neslo v duchu Východu z Egypta do zaslíbené země.

Během hlavního programu rodičů se o děti přítomné na kurzu staral tým pečovatelů, kteří pro ně měli připravený opravdu bohatý program.

Věříme, že se každý z přítomných na kurzu zase někam posunul ve vztahu k sobě, k partnerovi, k dětem nebo alespoň získal chuť to znovu zkusit.

Lenka Putzlacherová



## Při mši svaté jsme děkovali za 30 let Centra

Neděle 19. 3. 2023 byla ve znamení oslav. Při mši svaté s otcem biskupem Martinem v kostele svatého Václava v Ostravě jsme děkovali za krásných 30 let, kdy naše Centrum pečuje o rodiny a vztahy včetně života s handicapem.

Jak otec biskup ve své promluvě řekl: „Centrum pro rodinu chrání a podporuje v dnešní rozkolísané době to nejcennější – rodinu.“ A my moc děkujeme všem, kteří v průběhu těch 30 let do našeho Centra s obrovskou důvěrou přišli a stále přicházejí

a umožňují nám pomáhat. Rádi bychom byli i nadále „útočištěm pro manželské páry v krizi i místem pomoci rodinám v bezvýchodných situacích.“

V tento den byla napříč celou ostravsko-opavskou diecézí vyhlášena sbírka na podporu nového zázemí našeho Centra. Díky štědrosti všech dárců se podařilo vybrat nádhernou částku ve výši 2 084 000 Kč. Vaší pomoci a podpory si velmi vážíme!

## Katedrála se zaplnila při benefici pro náš nový dům

Poslední květnový pátek se ostravská katedrála rozezněla argentinskými tóny v podání španělské houslistky Leticie Moreno s Janáčkovou filharmonií Ostrava. Hráli, aby podpořili naše Centrum. Děkujeme!

„Váš záměr se mi líbí, benefiční koncert pro vás připravíme.“ Těmito milými slovy skončil o mnoho dříve rozhovor ředitele Janáčkovy filharmonie Ostrava Jana Žemly s vedoucí oddělení fundraisingu a PR Centra Lenky Sládkové. Takto celý nápad benefičního koncertu vznikl. A jeho záměr byl jasný. Přilákat na krásnou hudbu do ostravské katedrály co největší publikum a získat tak finanční prostředky na

rekonstrukci nového domu našeho Centra.

Hudební program měla na starost Janáčkova filharmonie Ostrava, která ke spolupráci přizvala španělskou houslistku Leticii Moreno a společně posluchačům představili dílo Čtyři roční doby v Buenos Aires, jehož autorem je Astor Piazzolla. K dirigentskému pultu přistoupila brazilka Simone Menezes a koncertem publikum provedla Barbora Seidlová.

Byl to krásný večer a my jsme moc rádi, že jste nás podpořili!

## Centrum pro rodinu a sociální péči z. s.

### Co náš nový dům?

Náš nový dům má nový kabát. A od září už zde začíná v přízemních prostorách fungovat protialkoholní záchytná stanice.

A konkrétně u nás? Momentálně probíhá výběrové řízení na dodavatele rekonstrukce a čeká se na vydání stavebního povolení. S realizací projektu rekonstrukce budovy z naší strany se počítá od podzimu 2023.

Jak jste se mohli dočíst ze slov našeho pana ředitele, došlo také k vyřešení problému s parkováním služebních aut. Nedaleko našeho nového zázemí kupujeme pozemek s 12 parkovacími místy.

A podařila se velká věc, která nám udělala obrovskou radost. Rekonstrukce nové budovy bude podpořena Adventními koncerty České televize. Hned první neděli adventní 26. 11. 2023 se můžeme těšit na vystoupení z Břevnovského kláštera právě pro naši organizaci.

Kdykoliv můžete na novou budovu Centra přispět prostřednictvím sbírkového účtu nebo účasti na připravovaných benefičních akcích.

36

Za vaši dosavadní podporu moc děkujeme. Každé pomoci si vážíme.

A moc prosíme, pomáhejte nám i nadále, abychom mohli v našem díle pokračovat!





## Zveme vás na naše akce

16. 9. 2023	Festival Fandíme rodině!	Ostrava
20. 9. 2023	Pouť seniorů	Opava
20. 9. 2023	Než do toho vletíš	Ostrava
21. 9. 2023	Večere s ukázkou manželských večerů	Ostrava
22.–24. 9. 2023	Expedice Skřítek	Březina
29. 9.–1. 10. 2023	Expedice Skřítek	Březina
2. 10. 2023	Kurz efektivního rodičovství	Ostrava
2. 10. 2023	Odpolední seminář pro ženy	Opava
5. 10. 2023	Manželské večery	Ostrava
11. 10. 2023	Biblické židovské tance	Opava
13.–15. 10. 2023	Škola partnerství	Stará Ves nad Ondřejnicí
17. 10. 2023	Cesta efektivní komunikace	Stěbořice
24. 10. 2023	Cesta efektivní komunikace	Jablunkov
28. 10. 2023	Plánování rodičovství pevně pod kontrolou	Ostrava
25. 11. 2023	Duchovní obnova pro ženy	Opava
25. 11. 2023	Světlo mladým s handicapem	Ostrava
26. 11. 2023	Adventní koncerty ČT pro Centrum	Praha
2. 12. 2023	Adventní duchovní obnova pro manželské páry	Hradec nad Moravicí
2. 2. 2024	Ples Centra pro rodinu	Ostrava

## Centrum pro rodinu a sociální péči z. s.

### Středisko VÝZVA a RODINA

Posláním Centra pro rodinu a sociální péči z. s. je podporovat manželství, rodinu a mezilidské vztahy na základě křesťanských hodnot.

Podpora se uskutečňuje prostřednictvím Středisek VÝZVA a RODINA.

#### Středisko VÝZVA

– nabízí služby pro děti a mladé lidi se zdravotním postižením a jejich pečující rodiny

**kontakt:** vedoucí střediska: 775 244 210, vyzva@prorodiny.cz

#### OASA osobní asistence

– pro děti a mladé lidi do 30 let se zdravotním postižením, jejichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby, aby mohli v co největší míře žít tak, jako jejich vrstevníci

– rozvoj samostatnosti, soběstačnosti, schopností, komunikace, rozšiřování životních možností

**kontakt:** 775 644 245, oasa@prorodiny.cz

#### RESPIT odlehčovací služba

– terénní/ambulantní služba u dětí a mladých lidí od 1 roku do 35 let se zdravotním postižením

– aby byl jejich pečujícím umožněn nezbytný odpočinek a seberealizace

**kontakt:** 774 244 259, respit@prorodiny.cz

#### BRÁNA sociálně aktivizační služba

– pro dospívající děti a mladé lidi ve věku od 12 do 35 let se zdravotním postižením

– individuální setkání a skupinové aktivity zaměřené na podporu osamostatňování, rozvoj komunikace, s nácvikem dovedností a osvojováním znalostí

– dobrovolnický program Dělán DOBROvolně v BRÁNĚ

**kontakt:** 774 244 081, brana@prorodiny.cz

#### RODINNÝ PRŮVODCE odborné sociální poradenství

– odborné sociální poradenství a podpora při řešení obtížné životní situace osobám se zdravotním postižením, jejich rodinám a osobám pečujícím

– tematická setkávání pečujících jako prostor pro seberozvoj a sdílení se

**kontakt:** 774 244 256, pruvodce@prorodiny.cz

## REHABILITAČNÍ ASISTENCE

– terénní i ambulantní cvičení pro děti a mladé lidi ve věku od 7 do 35 let se závažným tělesným postižením s cílem zlepšit či udržet jejich zdravotní stav a zlepšit jejich fyzickou kondici

**kontakt:** 774 785 457, rehast@prorodiny.cz

## PŮJČOVNA POMŮCEK

kompensační pomůcky a sportovní potřeby pro sport a volný čas dětí a osob se zdravotním postižením

**kontakt:** 774 232 442, 775 604 266, pujcovna@prorodiny.cz

## Středisko RODINA

– pomáhá lidem zlepšovat jejich vztahy skrze přípravu na manželství, programy, vzdělávání, pomoc v obtížných situacích.

**kontakt:** vedoucí střediska: 774 724 428, rodina@prorodiny.cz

## PODPORA RODINY A MANŽELSTVÍ

– Škola rodičovských a rodinných kompetencí – Manželská setkání, Kurz efektivního rodičovství, Kurz Cesta efektivní komunikace, podílíme se na pořádání diplomového kurzu Studia manželství a rodiny, kurz Manželské večery.

**kontakt:** 774 724 428, rodina@prorodiny.cz

## VZTAHOVÁ PŘÍPRAVA A VZDĚLÁVÁNÍ

– školám poskytujeme certifikovaný program školské primární prevence „Škola osobního života“

– pravidelně nabízíme kurzy Plánování rodičovství přirozenou metodou, kurz O člověku a lásce

– soubor volně navazujících přednášek s tematikou vztahů, manželství a rodiny podle objednávky zájemce

**kontakt:** 731 625 618, vzdelavani@prorodiny.cz

## Příprava na manželství

– pořádáme kurzy pro veřejnost před vstupem do manželství - Než do toho vletíš

– Škola partnerství

– Snoubenecká setkání v rodině

**kontakt:** 603 981 117, 731 625 618, chodimespolu@prorodiny.cz



# Centrum pro rodinu a sociální péči z. s.

## **PORADNA PRO VZTAHY A RODINU**

- poskytujeme psychosociální poradenství, mediace a rodinné konzultace, pastorálně terapeutické poradenství, poradenství v oblasti plánování rodičovství
  - nabízíme pomoc lidem v nepříznivých situacích, zejména v oblasti výchovy, osobních, partnerských a mezigeneračních vztahů
- kontakt:** 775 244 291, [poradenstvi@prorodiny.cz](mailto:poradenstvi@prorodiny.cz)

## **PASTORAČNÍ AKTIVITY**

### **Aktivity v Opavě**

- jednodenní i vícedenní zastavení formou přednášek, svědectví, sdílení i možností být sám v tichu
- kontakt:** 731 625 617, [cpropava@prorodiny.cz](mailto:cpropava@prorodiny.cz)

### **Aktivity pro seniory**

- nabízíme programy zaměřené na aktivní prožívání seniorského věku (společná setkání s aktivizačními, vzdělávacími a duchovními tématy a činnostmi), organizované výlety, duchovní obnovy, Akademie pro třetí věk
- kontakt:** 734 876 497, [seniori@prorodiny.cz](mailto:seniori@prorodiny.cz)

40

## **DOPROVÁZENÍ PĚSTOUNSKÝCH RODIN**

- nabízíme uzavření Dohody o výkonu pěstounské péče
  - zajišťujeme pomoc a podporu při výchově a péči o dítě, psychologické a odborné sociální poradenství, odlehčení a zajištění celodenní péče o děti, vzdělávací akce pro pěstouny
- kontakt:** 774 244 257, [pestouni@prorodiny.cz](mailto:pestouni@prorodiny.cz)

## Líbí se vám naše činnost a chcete nás finančně podpořit?

Můžete buď pomocí QR kódu nebo na č. ú. 1660723399/0800.

### Variabilní symboly:

- 100 Dar CPR
- 101 Dar Středisko RODINA
- 102 Dar Středisko VÝZVA
- 103 Dar OASA
- 104 Dar RESPIT
- 105 Dar RODINNÝ PRŮVODCE
- 106 Dar BRÁNA
- 107 Online přednášky
- 108 Dar VÝSTAVY



QR Platba

Chcete mít nejnovější informace o dění v našem Centru na vašem mailu? Přihlaste se k odběru našeho newsletteru! Stačí nám napsat na e-mail [rmoricova@prorodiny.cz](mailto:rmoricova@prorodiny.cz)!

## Naši činnost podporují:

Ministerstvo práce a sociálních věcí; Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy;  
Ministerstvo vnitra ČR; Ministerstvo zdravotnictví ČR; Biskupství ostravsko-opavské;  
Moravskoslezský kraj; Statutární město Ostrava; Městský obvod Hošťálkovice; Městský  
obvod Mariánské Hory a Hulváky; Městský obvod Ostrava-Jih; Městský obvod Poruba;  
Městský obvod Radvanice a Bartovice; Městský obvod Slezská Ostrava;  
Městský obvod Stará Bělá; Městský obvod Třebovice; Městský obvod Vítkovice;  
Statutární město Havířov; Město Klimkovice; Město Vratimov; Obec Baška; Obec Dobrá;  
Obec Kobeřice; Obec Ludgeřovice; Obec Nošovice; Obec Palkovice; Obec Sedliště;  
Obec Sviadnov; Obec Velká Polom; Obec Vendryně; Obec Vřesina;  
nadace, firmy a individuální dárci

## Sídlo organizace, kontakty

### **Centrum pro rodinu a sociální péči z. s.**

Kostelní náměstí 3172/1, 702 00 Ostrava

tel.: **734 435 135**

email: [cpr@prorodiny.cz](mailto:cpr@prorodiny.cz)

[www.prorodiny.cz](http://www.prorodiny.cz)

[www.facebook.com/prorodiny](https://www.facebook.com/prorodiny)

<https://www.linkedin.com/company/71666059/admin/>

IČO: 48804517

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

### **Středisko RODINA**

Syllabova 3039/19e, 703 86 Ostrava-Vítkovice

tel.: **774 724 428**

e-mail: [rodina@prorodiny.cz](mailto:rodina@prorodiny.cz)

### **Středisko VÝZVA**

Syllabova 3039/19e, 703 86 Ostrava-Vítkovice

tel.: **775 244 210**

e-mail: [vyzva@prorodiny.cz](mailto:vyzva@prorodiny.cz)

### **Oddělení fundraisingu a PR**

tel.: **777 244 989**

e-mail: [fapr@prorodiny.cz](mailto:fapr@prorodiny.cz)

### **Realizace výstav**

– zajišťujeme realizaci a pronájem interaktivních a fotografických výstav podporujících hodnoty rodiny, manželství a kulturního dědictví

tel.: **771 212 440, 771 212 442**

e-mail: [vystavvy@prorodiny.cz](mailto:vystavvy@prorodiny.cz)

Výzva Zpravodaj Centra pro rodinu a sociální péči z. s.

Zapsán do evidence periodického tisku pod ev. č. MK ČR E 15625

Nevyžádané příspěvky se nevracejí.

Názor redakce se nemusí ztotožňovat s obsahem článků.

Kontaktní adresa redakce: [zpravodaj@prorodiny.cz](mailto:zpravodaj@prorodiny.cz)

Uzávěrka příštího čísla: 9. 2. 2024





# Fandíme rodině<sup>®</sup>



[www.prorodiny.cz](http://www.prorodiny.cz)