

100-03/24



v ý z v a

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. S100-03/2024
MK ČR E 15625
Centrum pro rodinu a sociální péči z. s.
Kostelní náměstí 3172/1, 702 00 Ostrava
IČO: 48804517



Milí čtenáři,

než jsem se pustil do psaní tohoto úvodníku, v duchu jsem si promítal klíčové okamžiky, o kterých bych vám chtěl povědět. Přemýšlel jsem o významných úspěších minulého roku, jako je pokrok v přípravě naší nové budovy nebo významné okamžiky nebo kroky vpřed v našich službách a aktivitách. Jsem si jist, že tyto informace budou podrobně rozepsány mými kolegy na stránkách tohoto Zpravodaje, možná i za pomoci chatu GPT, který je pro nás velkou příležitostí, jak věci uchopit nově. Mým přáním je sdílet s vámi pocit radosti ze setkání s našimi klíčovými donátory, partnery a sponzory, která jsem měl čest absolvovat na konci loňského roku. Na každém z těchto setkání zaznělo uznání pro práci, kterou společně v Centru vykonáváme. Také zájem o vývoj investičního projektu našeho nového domova, který by měl být hotov v roce 2025, spolu s ujištěním o další podpoře. Během jedné z těchto návštěv jsem obdržel malou knížečku s názvem Dělej, co máš rád, měj rád, co děláš, z níž bych si vám dovolil citovat pro inspiraci: „Nesnaž se dělat velké věci, ale malé věci s velkou láskou“.

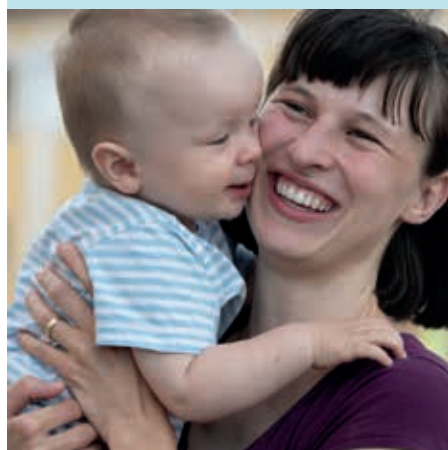
Přeji vám všem šťastný a radostný nový rok.

Opatrujte se a chod'te ven!

Bc. Marek Schneider, ředitel

6-35

Středisko VÝZVA



36-58

Středisko RODINA



59-70

Centrum pro rodinu
a sociální péči z. s.



Naše Prožij to! aneb prožili jsme to

Načež paní učitelka napsala: „Program byl skvělý, jeden z vůbec nejlepších, který děti absolvovaly. Zapojení všech žáků, praktické úkoly, zajímavá témata.“

O čem to píšeme? No přece o novém programu Prožij to! aneb zážitkový workshop pro inkluzi a respekt k rozmanitosti, který naše Centrum od školního roku 2023/2024 nabízí pro žáky základních škol. Workshopy, na kterých si účastníci mohou doslova „na vlastní kůži“ alespoň na chvíli zakusit, jaké to je žít život s postižením, nabízíme již několik let, prozatím však byly určeny zejména pro studenty středních a vysokých škol. A protože jsme takto nabyté zkušenosti chtěli ještě více zúročit, rozhodli jsme se vyrazit i mezi děti na školách základních. Žáci si mohou vyzkoušet, jaké to je, když se nejen sami pohybují na vozíku, ale potřebují překonat i překážky v cestě. Zažijí, jak nesnadné je, pokud člověk nevidí, ale přesto si potřebuje nalít třeba jen sklenici vody nebo podle vůně rozpoznat některé potraviny a koření. A že není žádná legrace, pokud člověk nemůže správně vyslovovat a druzí mu tak nerozumějí, si mohou „osahat“ při povídání s pingpongovým míčkem v ústech. Po skončení praktické části programu s dětmi ještě pracujeme ve skupinkách, povídáme si a společně se

zamýšlíme nad tím, co si ze své zkušenosti odnášejí do dalšího života.

Byli jsme něčím překvapeni? Určitě, i děti na prvním stupni ZŠ již dokáží mluvit o respektu, rozdílnosti lidí a jejich schopnostech, vcítění se do druhého člověka, jeho prožívání a potřeb nebo nabízení pomoci a podpory. Navíc projevují překvapivě živý zájem o různé oblasti života lidí se znevýhodněním. To vše nás nejen zahřálo u srdce, ale hlavně nám ukázalo, že naše práce má smysl. Náš realizační tým, složený ze sociálních pracovníků služeb BRÁNA, OASA a RESPIT, navštívil do této chvíle dvě ostravské školy a workshopy tak mohlo projít cca 400 dětí, další budou následovat. Prosíme, držte nám palce, ať dětem dokážeme přinášet hodnoty úcty ke každému člověku, respektu k lidské důstojnosti, solidarity, pomoci a podpory všem potřebným, na kterých je Centrum pro rodinu a sociální péči postaveno. A kdo ví, třeba se jednou ve škole potkáme také s vámi, vašimi dětmi nebo vnoučaty.

Za realizační tým Petr ze služby OASA



Podzimní grilovačka s BRÁNOU

Dne 21. 9. jsme se sešli po prázdninách na zahajovací grilovače. Počasí nám přálo, tak jsme mohli sedět venku. Sešlo se nás docela dost a bylo fajn po prázdninové odluce zase všechny vidět. Povídali jsme si, tancovali a sdělovali si, co jsme prožili o prázdninách, a jak se kdo těší na aktivity, které nám v září začali. Při tancování nesměla chybět mašinka, kterou si vždy uživatelé užívají. Samozřejmě bylo moc dobré jídlo, grilované maso, párky a dobrůtky. Myslím, že jsme si akci moc užili a všichni se těšíme na další akce.

dobrovolnice Stáňa Vítková

8



Stezka v oblacích s BRÁNOU

Stezka v oblacích se mi moc líbila a nahoře je moc hezky. Koupila jsem si nerezový hrnek s potiskem Dolní Morava, který jsem potom věnovala oblíbenému strejdovi k Vánocům. Také mám foto s Daliborem a s jedním z dobrovolníků. Počasí nám vyšlo slušné, ale bylo zataženo. Šli jsme po dřevěném chodníku nahoru a pak zpět. V restauraci jsme si dali každý jídlo a pití a znova jsme prošli stezku. A pak jsme jeli lanovkou zpět. Tuto cestu za poznáním jsem si parádně užila.

Julie Telnarová

9



Den otevřené BRÁNY

Den otevřených dveří v BRÁNĚ byl i tento rok nejen interaktivní, ale také plný nových poznatků a dobré nálady. Workshopový formát nám umožnil přiblížit se našim návštěvníkům a zároveň je seznámit s naším jedinečným posláním. Na čtyřech různých stanovištích jsme společně objevovali nové dovednosti od pohybu na vozících přes ovládání pichtova psacího stroje až po kreativní radosti v snoezelen a dovednosti v cvičné kuchyni při krájení jablek a mazání pečiva naslepo.

Po workshopech jsme přešli k osobnímu seznámení s BRÁNOU a nabídce dobrovolnictví. Prezentace o BRÁNĚ a inspirativní video poskytly pohled do naší služby. Tento inovativní formát akce byl velmi úspěšný, a to i díky volbě termínu v týdnu sociálních služeb a sociální práce na Ostravské univerzitě, což přilákalo mnoho zvědavých návštěvníků.

Spolupráce se Střední zdravotnickou školou, Vyšší odbornou školou zdravotnickou z Ostravy a Waldorfským lyceem byla neocenitelná. Přišlo více než 60 studentů a jejich nadšení a zájem o naši práci nám dodaly novou energii. Celková účast akce přesahovala stovku lidí, což nás příjemně překvapilo. Tak už nám nezbývá než se těšit na další rok!

Veronika Poništ

Festival Společně bez bariér

Akce Společně bez bariér, která se konala 4. listopadu v BRÁNĚ se mi moc líbila. Sešlo se nás hodně a program byl moc zajímavý. Já jsem si vytvořila přírodní rámeček z větvíček zdobený slaměnkami, skořápkami z vlašských ořechů, šišek atd. Poprvé jsem si mohla vyzkoušet pískování obrázku, tato činnost mě moc bavila, udělala jsem si krásnou barevnou mandalu. Iveta nám uvařila výborné rizoto, moc mi chutnalo. A na závěr, jako tradičně, jsme si užili koncert se Standou. Byl to prima den a už teď se těším na příště.

Majda Vaňková



Pobyt s Buntarantou

Budu vám vyprávět příběh o tom, jak se jedna partička mladých lidí spolu se svými nepostradatelnými parťáky rozhodla strávit jeden ze spousty skvělých víkendů.

Sešli jsme se opět v BRÁNĚ, což je naše obvyklá startovní pozice. Poseděli jsme, poklábosili a potom se mírným procházkovým krokem přesunuli do nedaleké kavárny a čekali, až se dostaví nejvyšší velitel naší výpravy. Všichni jsme se postupně naskládali do aut a vyrazili směr Valmez, kde nás čekal koncert Davida Kollera, který byl pro nás všechny velkým překvapením. Součástí večera měla být světelná show přes celé město, ovšem show byla jedna svítilící špička střechy na kostelíku.

Sobota už se nesla v duchu malebné Čeladné, hudby, her, smíchu a procházky na zmrzlinu se zvláštní colovou příchutí. Den jsme zakončili v místní kavárně s dobrým šálkem kávy, čaje či jiným nápojem v ruce.

A přišla neděle, která byla ve znamení balení a čekání na odjezd.

Líbil se vám tento příběh? Bohužel věci, které nás baví, většinou tak rychle utíkají. Přesně tak to mám já s touto partičkou. Díky všem!

Karin Havlasová

Světlo mladým s handicapem 2023

Pozor! Toto je článek pro speciální 100. číslo Zpravodaje Výzva!

V den konání této benefiční akce, 25. 11. 2023, jsme se měli sejít v Karolině už 30 minut před prodejem, abychom se stihli na prodej baterek v klidu připravit. Všichni museli být rozděleni ve skupinách a měli k sobě daného dobrovolníka. Měli jsme určený čas na prodej maximálně jednu hodinu. Potom jsme měli přestávku. Každý měl maximálně 3 prodeje a 4 volna. Během toho byl i program a hrály tam různé kapely a přišli klauni na volné noze. Jídlo nám dovezli v 15 hodin. Nakonec bylo společné foto a mohli jsme jít rovnou domů.

Za celou benefiční akci jsme získali pro BRÁNU 71 699 Kč. Děkujeme!

Michal Kvača



Moc díky za Michala, jednoho z mnoha, díky nimž se akce vůbec mohla uskutečnit. Díky Bráňákům i dobrovolníkům, kteří prodávali. Velké poděkování mladým hudebním nadšencům z Lidové konzervatoře a Múžické školy Ostrava, Jendovi Svojanovskému a jeho kapele, vystupujícím ze ZUŠ Eduarda Marhuly Ostrava-Mariánské Hory, Porubským trubačům ze ZUŠ Ostrava-Poruba, zpěvákům z POP Academy a Swingové partičce a bubeníkům z Mlad'oshi Drums ze ZUŠ J. A. Komenského ve Studénce. Díky celému týmu oddělení fundraisingu a PR, kteří se postarali o to, aby vše fungovalo. Bylo to krásné odpoledne s výbornými výsledky.

Oslovili jsme přes tisícovku lidí, prodali jsme 577 malých svítilen, pro radost všech vystupovalo kolem 70 mladých hudebníků a úsměvy na tvářích přítomným kouzlil jeden zdravotní klaun.

Díky vám všem, kteří jste byli s námi a podpořili nás!

Radka Moricová



na klavír. Vystoupení bylo moc pěkné. Celou dobu to natáčela Česká televize v přímém přenosu a během vystoupení jsme se viděli na obrazovkách, které byly rozmístěny v sále. Celá akce se mi moc líbila.

Denisa Vinárková

Vánoční trhy s BRÁNOU

Na začátku prosince loňského roku jsme se společně s Bráňáky, dobrovolníky a vedoucími vydali načerpat vánoční náladu na trhy do Olomouce. Město pěkně nazdobené se stánky plnými vánočních dobrot, které jsme ochutnali. Já jsem si dal punč a trdelník. Celý den byl krásný, plný smíchu, dobré nálady a celkové pohody.

Děkuji, že jsem mohl být součástí této skvělé cesty.

Dan Tomiczek



Adventní koncert České televize

Dne 26. 11. 2023 jsme jeli s naší BRÁNOU do Prahy na Adventní koncert v Břevnovském klášteře. Zařadili nás do reklamního spotu České televize, kde se vybírala částka na naši novou budovu pro Centrum pro rodinu a sociální péči. Sraz byl v 11:00 před Bránou, naložili jsme se do aut a vyjeli směr Praha na natáčení Adventního koncertu. Po příjezdu na místo jsme se vyložili a šli do Břevnovského klášteře. V šatně jsme si odložili oblečení a šli se posadit do sálu. Na začátku nás přivítal opat Břevnovského klášteře a potom začalo vystoupení. Jako první byla skupina Jelen, a to se mi moc líbilo je vidět naživo. Další účinkující byli Dasha ze Stardance a Epoque Quartet, a to také bylo zajímavé. Vystoupili i další zajímaví hudebníci, například se hrálo

Vánoční večírek BRÁNY

Milá paní Karolínko
 na večítku se mi líbilo, jak jsme
 tancovali a jak jsme dali pokřik,
 jak jsme ochutnávali různé dobrotky,
 jak jsme vymýšleli písničku na přání,
 jak jsem se těšil, jak přijel pro mě
 Váno. Moc se mi tam líbilo.
 se mi jak nás paní fotografka fotila.



16

Muzikoterapie v BRÁNĚ

Naším uživatelům jsme nabídli novou sociálně-aktivizační terapeutickou činnost – muzikoterapii. Muzikoterapie je terapie, kdy se pomocí hudby – hry na nástroje, hudební improvizace, poslechu hudby, hudební relaxace a dalšími způsoby směřuje k danému terapeutickému cíli. Uživatel nemusí umět hrát na hudební nástroj ani zpívat. Sezení probíhá individuálně, tzn. jeden uživatel na jednoho muzikoterapeuta. A co to našim uživatelům přináší? „Přináší mi to nové techniky zklidnění a práce se stresem. Moc se mi to líbí,“ říká uživatelka Brány Denisa.

Bety Vodsedálková

Jaké jsou mé zkušenosti a pocity v rámci muzikoterapie v BRÁNĚ? Když jsem se dozvěděla, že je tady ta možnost chodit na muzikoterapii, tak jsem si řekla, že to zkusím a že do toho půjdu. Pro mě, jako velkého stresora, je to přínosné hlavně relaxačními technikami, které na muzikoterapii děláme. Jednou z nich je třeba pohyb hudbou, který spočívá v tom, že si stoupnu, zavřu oči a nechám vést své tělo hudbou nebo nějakými zvuky a podle vlastních pocitů se pohybuji, třeba i v rytmu. Také hrajeme na hudební nástroje, například na bubny, djembe, kytaru a nebo kalimbu. Ke konci se poslouchá muzika a relaxujeme tam, kde je nám to příjemné, na rozkládacím

gauči, ve vaku, na gauči bez rozložení nebo v křesle. Hodně skvělá je i zátěžová deka, tu jsem si díky muzikoterapii vyzkoušela poprvé. Kromě pocitů, které z toho mám, můžu zapojit i čich díky difuzéru a aromatickými olejíčkům v něm. Ještě bych dodala, že můžeme vytvářet hudbu i sami a tím se uklidnit, třeba vajíčkem nebo různými jinými štěrkátky a rolničkami. Můžeme u toho i volně mluvit o svých pocitech a potřebách. A podle toho se den v muzikoterapii vyvíjí.

Celkově bych vše zhodnotila tak, že mi muzikoterapie hodně dává a určitě je přede mnou ještě dlouhá cesta.

Denisa Vinářková



17

Do kina s BRÁNOU

Jednou za rok je plánována mimořádná akce BRÁNY, a to návštěva kina. Ani letos tomu nebylo jinak. Ve čtvrtek 18. 1. 2024 jsme se v odpoledních hodinách sešli v ostravském Futuru před kinem CineStar. Nejdříve jsme hlasovali o filmu, na který společně půjdeme. Názory se samozřejmě lišily, ale z několika nabízených filmů nejvíce hlasů dostala komedie Jedeme na teambuilding. Poté, co bylo rozhodnuto o filmu, tak si šel každý uživatel v doprovodu dobrovolníka zakoupit vstupenku – v předsálí kina jsme vytvořili docela dlouhou frontu. Následovalo občerstvení a společné popovídání si. Když už byla břicha plná a prodiskutovali jsme vše možné, vydali

j sme se na film. Samozřejmě ještě nesmělo chybět zakoupení různých pochutin a nápojů k jeho sledování. A pak už hurá do sálu sledovat novou českou komedii a podle reakcí a smíchu některých z nás bylo zřejmé, že pobavila (a když už nepobavila samotná komedie, tak určitě pobavil smích, který se linul z hlediště). A rozhodně to byly společné chvíle, které vždy stojí za to a jsou přínosem nejen pro uživatele, ale rozhodně také pro dobrovolníky. Děkuji a těším se na další.

Iveta Hovadíková, dobrovolnice



DOBROvýlet Prašivá

V září se odehrála má úplně první akce pro dobroše, DOBROvýlet, tedy stmelovací výlet pro dobrovolníky. Jelikož hlásili s předstihem několika dní silné deště, tak jsem si představoval naše sobotní dopoledne u kofoly, pizzy a stolních her. Možná by to tak i dopadlo, kdyby naši koordinátoři nebyli naprostí blázni a po krátké hře a váhání nezaveleli a celá skupina se nepohnula směrem Prašivá. Tož co vám budu, moklo celou dobu. Naštěstí se nám Barča s Vojtou snažili dodávat dostatečnou podporu a nadšení, a proto jsme všichni došli v relativním zdraví. Po cestě jsme hráli hry, bavili se a v cíli cesty si dali zasloužený tvarohový knedlík. Fajně to bylo, díky!

Tom Bartonec



Vstupní zaškolení dobrovolníků

V listopadu minulého roku proběhlo v BRÁNĚ vstupní školení dobrovolníků, kterého jsme se my, noví dobrovolníci, zúčastnili. Nejprve jsme se mezi sebou seznámili formou hry, což přispělo ke skvělé atmosféře. Následně jsme pokračovali tím, že nás Barča s Vojtou seznámili s touto službou, představili nám veškeré cíle BRÁNY a spolu jsme ustanovili práva a povinnosti dobrovolníků. Součástí školení byl nácvik správné manipulace s vozíkem a nechyběla ani užitečná část o tom, jak si správně nastavit hranice a jak říct „ne“. Na závěr jsme si formou aktivity znovu zopakovali naše práva a povinnosti a prostorem na dotazy jsme celou akci zakončili. Školení hodnotím velmi kladně a hlavně přínosně, neboť bylo plně skvělých informací a nejlepší část byla jednoznačně ta praktická, která mě naučila manipulaci s vozíkem.

Mikuláš Pěcha, dobrovolník BRÁNY

Víkendový DOBROvýlet

Víkendový DOBROvýlet se mi velmi líbil, protože jsem měl možnost si připomenout například poutání invalidního vozíku do auta, kdy jsme jako dobrovolníci měli možnost si vyzkoušet, jaké to je být uživatelem sedícím v autě na invalidním vozíku. Taký jsem si připomněl různé manipulace s invalidním vozíkem, což bylo pro mě náramné osvěžení i připomenutí znalostí. Měl jsem příležitost se opět setkat s ostatními dobrovolníky, ale i poznat dobrovolníky nové. Byla to perfektní šance se mezi sebou více adaptovat, více se s novými dobrovolníky poznat. Naši báječní koordinátoři si pro nás připravili příjemný a zábavný program na večer, kdy jsme si všichni společně zahráli minigolf. Cílem nebylo vyhrát, ale společně se pobavit, zúčastnit se hry a hlavně strávit společně

příjemný večer plný zábavy s báječnými přáteli. Následně jsme si po minigolfu šli nakoupit pár dobrot na večeri a poté jsme si v Bráně udělali chutnou večeri. Nakonec následovala dlouhá noc ve znamení deskových her, při kterých došlo i na znalostní otázky z pořadu „Máme rádi Česko“. U této hry se mi nejvíce líbila týmová spolupráce, nespočet zábavných chviliek a hlavně dobrá nálada, která panovala po celou dobu víkendového DOBROvýletu.

Moc děkuji našim úžasným koordinátorům za uskutečnění a za organizaci skvěle stráveného víkendu. Také děkuji všem ostatním dobrovolníkům a našim skvělým koordinátorům za víkend plný zábavy a za připomenutí důležitých věcí.

S pozdravem

Dominik Szczerba, dobrovolník BRÁNY



Přespání v Brně

Milí čtenáři,

rád bych se s vámi podělil o zážitky z výletu do Brna. Dne 11. 9. 2023 jsme s asistentkou Nikol vyrazili do Brna, kde jsem měl pár osobních záležitostí. Mimo osobních záležitostí jsme si zašli do Národního divadla Brno na představení Hamlet. Představení se mi moc líbilo, i když jsem se občas lekal. Do divadla nás vzal náš kamarád Honza. Další den jsme šli do Vaňkovky se jen tak podívat, chvilku nám trvalo, než jsme to našli. Byli jsme ubytováni v hotelu Zannam, kde jsme měli na snídani vždy švédské stoly a na obědy jsme chodili do hotelové restaurace. Jeden večer jsme se dívali na film Tajemství pana M. Všele tento film doporučuji ke shlédnutí. Jednou se nám stalo, že nefungoval výtah, tak mě pan majitel sám snesl s vozíkem dolů.

Zvláštní poděkování patří Nikol, že mi umožnila prožít tři dny mimo domov. Velmi si toho vážím.

Přeji vám krásné dny.

Jakub Kremer

Festival Fandíme rodině!

Dne 16. 9. 2023 jsem se se svou asistentkou Nikol zúčastnil festivalu Fandíme rodině, protože Centrum pro rodinu a sociální péči oslavovalo 30. let svého vzniku. Všechno

nejlepší! Moc děkujeme za to, co pro nás klienty děláte, jsme vám všem vděční.

Na tomto festivalu byl bohatý program. Nejvíc jsem si užil výrobu placek, vystoupení folklorního souboru, loutkové divadlo a byl jsem velmi nadšený z postaviček Jů a Hele ze studia Kamarád. Samozřejmě jsem nevynechal příležitost se s nimi vyfotit. Vyrobil jsem si také náramek z gumíček a popovídal jsem si s dalšími účastníky festivalu. Byli zde i klauni z divadla MIMO a vyrobili mi na hlavu obrovskou kšiltovku z balónků. Jel jsem v ní až domů, že se mi smála i mamka. Tento den vyšlo krásně i počasí, nechybělo bohaté občerstvení a s asistentkou jsem si tento den velmi užil i proto, že jsme se celý den jenom smáli. Děkuji za pozvání.

Jakub Kremer



Para hokej

Dne 2. 10. 2023 jsme s asistentkou Nikol šli na para hokej, protože jsem dostal lístek zdarma. Hrál Česká republika proti Kanadě. Ale abych vám to popsal pěkně od začátku. 29. 9. 2023 jsem byl v mé oblíbené lcei a čistě náhodou jsem tam potkal Samsona, maskota para hokeje, se kterým jsem se vyfotil, protože jsem neodolal. Když jsem šel po lcei dál, tak mě doběhla holčička, která měla na sobě tričko para hokeje a zeptala se mě, jestli nechci jít na para hokej. Já tuto nabídku s radostí přijal. A tak mi dala lístek na zápas. Mohl jsem si vybrat jakýkoliv z nabízených dní. Vybral jsem si tedy hned pondělí.

Cesta na samotné místo konání byla adrenalinová. Řekli jsme si s Nikol, že máme ještě čas, bylo hezké počasí, tak že si uděláme procházku. Ovšem to jsme netušili, jaká tam vede cesta. Cesta byla poněkud hrbolatá. Takže mě Nikol musela mít skoro celou dobu naklopeného dozadu. A aby toho nebylo málo, museli jsme přejít přes cestu, která nebyla bezbariérová. Byly tam vysoké patníky, někde byly i dva za sebou, a to nám komplikovalo cestu. A když už jsme mysleli, že jsme u cíle, tak jsme museli jet ještě přes trávu. Nikol to však zvládla a celou cestu jsme se smáli. Aspoň víme, že tuto trasu už příště radši nebudeme absolvovat.

Konečně jsme se dostali do arény, kde se konal samotný zápas. Já jsem si to moc užil, řval jsem, fandil jsem a užíval si krásného

zápasu. Sice nevím, jak to dopadlo, protože pak jsme museli jít na autobus, ale určitě se na to podívám na záznamu.

Jakub Kremer

Megakonzert Radia Čas

Dovolte mi, abych se s vámi podělil o dva neuvěřitelné zážitky. Tím prvním je Megakonzert Radia Čas, který se konal 25. 11. 2023 v Ostravar Aréně. Radio Čas slavilo 25 let svého působení, a právě k této příležitosti byl uspořádán koncert pro všechny bezva lidi. Já jsem na tento koncert šel s asistentkou Hankou. V ten den byla ukrutná zima. Jeli jsme tramvají a potkali jsme tam shodou okolností dalšího člověka na vozíku, který také jel na tento koncert. Ukázal nám tedy i cestu, kudy se tam jede. Před halou stála obrovská fronta. Po nějaké době jsme se dostali dovnitř a vjeli jsme na připravenou plošinu pro vozíčkáře. Bylo nás tam tolik, že jsme se nemohli ani pohnout. I tak jsem si ale koncert velmi užil. Byla tam např. Ewa Farna, Mig 21, Kapitán Demo, O5 a Radeček a Tomáš Klus. Mnohé písničky jsem si zazpíval i zatancoval. Stala se mi tam i taková příhoda, že mi někdo polil nohy pivem. To se ale při takových koncertech stává. Moc jsem si to užil.

Děkuji Hance, že mě na tento úžasný koncert doprovodila. Byl to pro mě neskutečný zážitek, příště půjdu zase.

Jakub Kremer

Natáčení České televize pro Adventní koncerty

Dne 26. 10. 2023 se v Centru pro rodinu a sociální péči na Syllabově ulici uskutečnilo televizní natáčení. Toto natáčení se uskutečnilo v rámci Adventních koncertů České televize, kam bylo naše Centrum pro letošní rok vybráno. V tento den přijela Česká televize natočit reportáž, jak to u nás v Centru chodí. Já jsem se zúčastnil natáčení za OASU. S Petrem jsme si povídali o výletě do Marlenky a u toho nás točila Česká televize. Byl to pro mě nevšední zážitek.

A taky jsem se seznámil s patronkou naší organizace pro Adventní koncerty. Je to paní Lucie Křížková z pořadu Sama Doma a patronka organizace Dobrý skutek. Příjemně jsme si povídali i potykali. Mě překvapilo, jak moc je milá, empatická a přátelská. A jsem vděčný Petrovi G., že mě pro tuto spolupráci oslovil.

Jakub Kremer

Adventní koncert České televize pro Centrum

Dne 26. 11. 2023 jsem se zúčastnil přímého přenosu Adventního koncertu. Cesta na tento koncert byla velmi dlouhá. V našem autě byla pořád samá legrace. Tomáš

z Brány perlil jeden vtípek za druhým a měli jsme také zastávky na benzínkách. Jeli jsme do Prahy do Břevnovského kláštera, kde byl první adventní koncert roku 2023. Centrum pro rodinu a sociální péči bylo vybráno právě pro tento první koncert. Natáčení jsem si velmi užil a byl jsem i dojatý.

Děkuji patronce Lucii Křížkové, že byla patronkou naší organizace. Na tuto zkušenost nikdy nezapomenu. I když cesta byla dlouhá, tak to za ten zážitek rozhodně stálo. Také děkuji Centru pro rodinu a sociální péči, že mi tento prožitek umožnili. Byl to krásný přenos. Děkuji také asistentce Hance za její doprovod a asistenci.

Při cestě zpátky jsme se opět smáli, až jsme se za břicha popadali. Děkuji Tomovi a Honzovi za dobrou atmosféru a odvoz.

Jakub Kremer



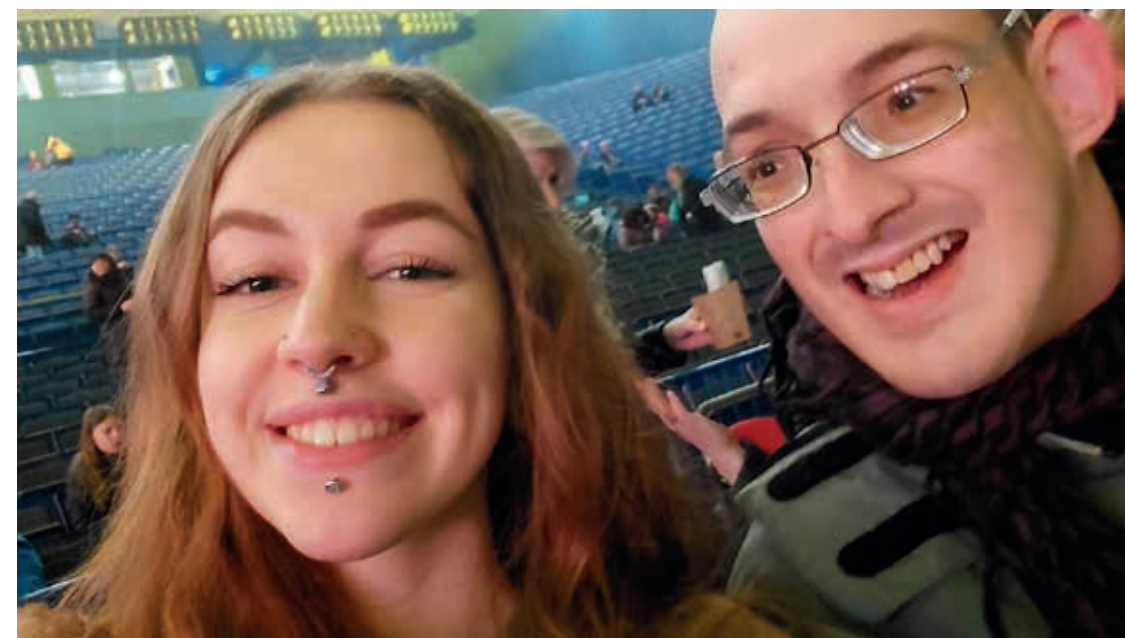
Oslava 30. narozenin

Milý čtenáři,

ať se to nezdá, tak už mi je třicet let. Tudíž musím ukončit spolupráci s OASOU, i když se mi vůbec nechce, ale chápu to. Proto jsem se svými asistenty oslavil v Adelaide své narozeniny. Byl jsem dojatý, že opravdu všichni, které jsem na oslavě chtěl, dorazili. Dostal jsem spoustu krásných dáreků. Dali jsme si přípitek a něco dobrého – narozeninový dort, kde jsem měl letos i svíčky. Srandovní bylo, že mi asistentka udělala překvapení a donesla mi taky dort se svíčkou. Takže jsem vlastně sfoukával svíčky dvakrát. Moc jsem si pochutnal. Chtěl bych touto cestou poděkovat i těm asistentům, kteří na oslavě nebyli, ale asistovali mi v předchozích letech. Oslava se mi moc líbila. Na OASU nikdy nezapomenu.

Přeji všem krásné dny.

Jakub Kremer



Vzdělávání v OASE

Obrazovým materiálem jsme v minulém čísle přinesli informace o uskutečněných školeních pro osobní asistenty služby OASA v prvním pololetí uplynulého roku. Nyní informace doplňujeme o témata za září a listopad.

A v jakých oblastech se budeme vzdělávat v roce 2024?

Zjistíme principy nenásilné komunikace v práci s dětmi a dospívajícími, dozvíme se něco o poskytování psychologické první pomoci a zopakujeme si pravidla poskytování základní první pomoci. Ke svým dosavadním zkušenostem přidáme další o asistování lidem s poruchou autistického spektra a vyzkoušíme si pod vedením odborného lektora manipulaci s imobilním klientem. A tak jako každý rok absolvují i letos osobní asistenti během roku individuální supervize.

Všem přejeme, aby dovednosti nabyté na školeních mohli využít při své práci a byly obohaceny jak pro asistenta, tak pro uživatele služby.

Iveta Prokopová, služba OASA



9/2023 Fyzioterapie
polohování, cvičení
lektorka: Dominika Domašíková



11/2023 Sexualita lidí
s postižením
lektorka: Hana Šimáčková



1/2024 První letošní pracovní
setkání 40 osobních asistentů
(a to jsme ještě nebyli všichni)

Změny v REHABILITAČNÍ ASISTENCI

Máme tady nový rok a v REHABILITAČNÍ ASISTENCI se nám od minulého dílu Zpravodaje událo nemálo změn.

Ta hlavní nastala v říjnu, kdy jsme se pomyslně rozloučili s dosavadní koordinátorkou aktivity Denisou Michalkovou. Pomyslně proto, že Denča s námi samozřejmě nadále zůstává, ale tentokrát na pozici vedoucí služby a sociální pracovnice ve službě RESPIT, a za to jsme samozřejmě moc rádi. Na pozici koordinátora REHABILITAČNÍ ASISTENCE přišla již staronová tvář Dominika Domašíková, kterou je možné znát z dlouhodobé spolupráce na pozici odborného garanta této aktivity, takže se nám tým pouze malinko přeskládal.

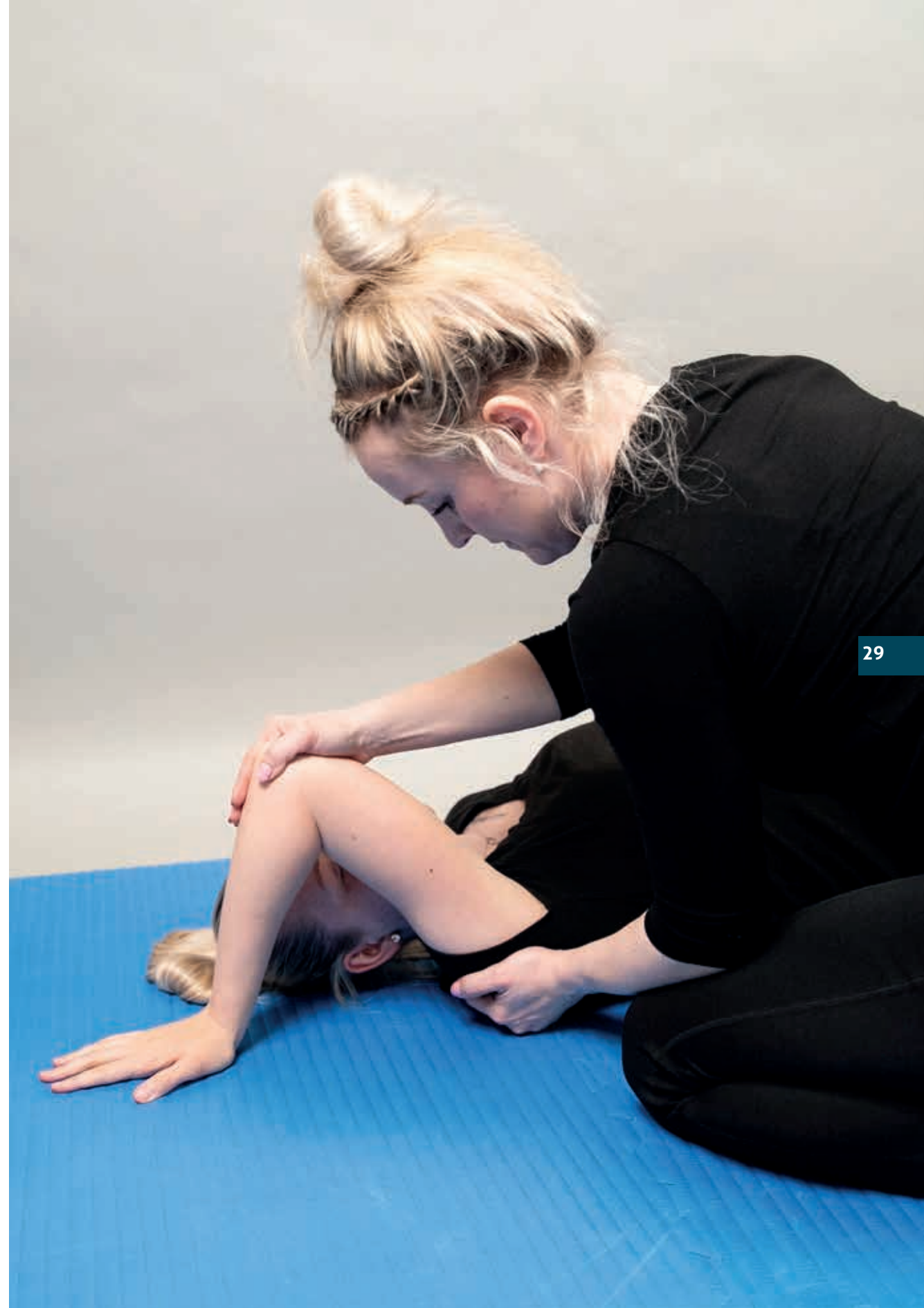
V novém roce chystáme pár změn, mezi které patří třeba zvýšení věkové hranice pro klienty aktivity REHABILITAČNÍ ASISTENCE, větší spolupráce s Lékařskou fakultou

Ostravské univerzity a ještě rozsáhlejší vzdělávání našich rehabilitačních asistentů – studentů LF OU tak, aby byla služba zase o kus kvalitnější. Došlo také k malé změně hodinové sazby za rehabilitační asistenci na 350 Kč/hod.

V březnu nás čeká nábor nových rehabilitačních asistentů, na které se velmi těšíme a doufáme, že se nám tak podaří zajistit rehabilitační asistenci u většího počtu klientů a zájemců o službu.

Těšíme se na to, co nám změny v novém roce přinesou a také na spolupráci se všemi, kteří mají o naši aktivitu rehabilitační asistence zájem.

Dominika Domašíková



Co jsme zažili a co nás čeká? Personální změny a přijímání nových zájemců o službu

Od posledního vydání Zpravodaje prošel RESPIT personální změnou. Naše bývalá vedoucí služby Martina Borovičková se s námi v září rozloučila a na její místo nastoupila Denisa Michalková. Do týmu jsme také přijali novou sociální pracovníci Kateřinu Vaškovou a pracovníci v sociálních službách Terezu Lörincovou, která asistuje až u pěti uživatelů. Nesmíme také zapomenout na naše asistenty na DPP, kterých máme momentálně osm a z podzimního výběrového řízení v nejbližších dnech zaučíme dalších deset nových asistentů. Z důvodu vyššího počtu asistentů jsme schopni přijmout nové zájemce o službu.

A pro koho naše služba vlastně je? Jsme tady pro pečující o děti a mladé lidi ve věku od 1 roku do 35 let se zdravotním postižením. Poskytováním odlehčovací služby podporujeme jejich odpočinek, který mohou využít pro zajištění potřebných věcí či jako volný čas pro sebe a pro svou seberealizaci. U dětí a mladých lidí se zdravotním postižením prostřednictvím občasné krátkodobé asistence podporujeme takový způsob života, který je srovnatelný se životem vrstevníka, který zdravotní postižení nemá. V případě zájmu nás

neváhejte kontaktovat osobně, emailem či telefonicky. Budeme se těšit na nové tváře.

A co o nás říkají pečující osoby našich uživatelů? „Chtěla bych poděkovat všem, kteří se v RESPITU věnují péči o nás rodiče a hlavně naší malé dcerce. Děkujeme za laskavý přístup, empatii a pomoc při naší péči.“

„Jsme taková netypická rodinka se třemi postiženými dětmi v pěstounské péči. Nejstarší je devatenáctiletý mladík s těžkou mentální retardací a potom máme ještě dvě děvčata, sedmiletou a pětiletou dívenku s Downovým syndromem. Jak si možná umíte představit, péče o děti nám dává zabrat, a tak jsme s radostí přivítali možnost občasné asistence. A měli jsme štěstí na bezva slečnu asistentku Sáru, která k nám chodí jednou až dvakrát týdně. Děti si asistentku velmi zamilovaly a berou ji jako starší sestru. Zažijí spolu spoustu legrace a nových podnětů. Sára vymýšlí, co by děti bavilo a věnuje jim plnou pozornost. Pro nás rodiče je to vzácný čas, který si můžeme užít pro sebe s vědomím, že děti jsou zabezpečené a spokojené. Máme tak prostor zajít si na večeri, do kina nebo na koncert. Jsme moc rádi, že jsme službu RESPIT objevili. Maximálně nám vycházejí vstříc a velmi příjemně se s nimi komunikuje. Všem pečujícím mohu jen doporučit. Děkujeme!“

Za odlehčovací službu RESPIT
Denisa Michalková

Do RESPITU putuje krásných 45 000 Kč

Na konci minulého roku jsme se zapojili do 14. kola grantového programu Vy rozhodujete, my pomáháme, který pořádá Nadační fond Tesco ve spolupráci s nadací NROS. Tento program byl zaměřen na poskytování finanční podpory projektům napříč celou Českou republikou. Celková suma ve výši 3 150 000 Kč byla rozdělena mezi 70 stanovených oblastí, nazývaných též klustry. V rámci každého klustru soutěžily tři projekty, z nichž pouze jeden získal finanční podporu ve výši 45 000 Kč. Pro náš projekt Odlehčovací služba RESPIT jste mohli hlasovat v termínu od 15. 1. do 11. 2. 2024 v Hypermarketu Tesco Futurum a Tesco Třebovice.

Díky vaší podpoře náš projekt získal v hlasování veřejnosti celkem 11 688 hlasů, což nám zajistilo úžasné první místo. Tímto bychom chtěli upřímně poděkovat všem, kteří nás podpořili a hlasovali pro nás. Vaše důvěra a přízeň jsou pro nás velkým motivačním impulsem. Děkujeme!

Soňa Cvešperová



Co vám vlastně může RODINNÝ PRŮVODCE nabídnout?

Vážení čtenáři,

rádi bychom vám přiblížili činnosti naší poradny pro osoby se zdravotním postižením – RODINNÝ PRŮVODCE. Poskytujeme odborné sociální poradenství v oblastech jako jsou dávky sociálního systému, svéprávnost a opatrovnictví. Zaměřujeme se na rodiny pečující o děti nebo mladé dospělé se zdravotním postižením a osoby podílející se na péči.

Naše služby zahrnují:

- » Odborné sociální poradenství: zajišťujeme doprovázení na úřady, pomoc s dávkami a sepisování odvolání (příspěvek na péči, příspěvek na mobilitu, průkazy OZP, příspěvek na zvláštní pomůcku, invalidní důchody aj.) Pomáháme při řešení otázek v oblasti svéprávnosti a opatrovnictví a při získávání prostředků z nadací a další.
- » Individuální konzultace: poskytujeme emoční a psychologickou podporu. Společně s pečujícími a jejich rodinami pracujeme na plánu pro úspěšné zvládnutí náročných životních situací, a to jak v krátkodobém tak i v dlouhodobém horizontu.
- » Tematická setkání pečujících: Pečujícím osobám a těm, které se aktivně podílejí

na péči, přinášíme Tematická setkání pečujících s odbornými lektory nebo sociálními pracovníky poradny. Tyto setkání jim poskytují možnost získat nové dovednosti pro efektivní zvládnutí náročných životních situací a vytvářejí prostor pro vzájemné sdílení a inspiraci.

- » Podpůrné sourozenecké skupiny pro zdravé sourozence: Pod vedením terapeutky vytváříme bezpečné prostředí, kde se děti mohou sdílet, dozvědět se o zkušenostech svých vrstevníků v podobné situaci a naučit se zdravě a efektivně komunikovat své potřeby. Program zahrnuje hry, kreativní tvoření, dramatizaci a další aktivity směřující k posílení skupinového ducha a sebepoznání. Tímto chceme dětem poskytnout podporu a prevenci pocitů osamocení v náročných chvílích.
- » Knihovna a zaslání aktualit: Zajišťujeme nezbytné informace formou pravidelného zaslání aktualit z oblasti života s postižením, zahrnující novinky z legislativy, volnočasové aktivity, vzdělávání a další. K dispozici je také půjčovna knih se zaměřením na zdravotní postižení, zahrnující jak odbornou literaturu tak i beletrii určenou k příjemnému čtení.

Přijďte se s námi seznámit a najdete podporu v Rodinném průvodci. Jsme tu pro vás!

Lenka Nováková, Silvie Mojšová a Petr Michael Richtár z týmu RODINNÉHO PRŮVODCE

Tematické setkání pečujících RODINNÉHO PRŮVODCE

Pravidelně organizujeme Tematická setkání pečujících, která jsou koncipována s důrazem na relaxaci, kreativitu nebo jako odborný seminář. Tyto setkání vytvářejí prostor pro vzájemné sdílení a výměnu zkušeností mezi pečujícími. Naším záměrem je poskytnout pečujícím příležitost nejen k odpočinku, ale také k rozvoji nových dovedností a kompetencí.

V minulém roce jsme uspořádali celkem 21 skupinových setkání, která se zaměřovala na rozmanité oblasti. Mezi ně patřilo jarní a adventní tvoření, pohybové aktivity a odborné přednášky na různá témata, jako třeba „Co je osobní asistence“ nebo

„Sexualita osob se zdravotním postižením“. Kromě toho jsme realizovali relaxační dopoledne a „Den výjimečných žen“, jehož hlavním cílem bylo poskytnout pečujícím zasloužený odpočinek a péči o sebe. Tyto akce jsme připravili s ohledem na podporu a obohacení pečujících.

V letošním roce jsme již uskutečnili kreativní setkání „Valentýnské drátkování“, které si získalo velký ohlas. Pečující si vytvořili z drátků a korálků šperky a další dekorační předměty. Tato kreativní aktivita jim nejen umožnila vyjádřit svou tvořivost, ale také poskytla prostor pro vzájemné sdílení a předávání informací.

Těšíme se na další inspirativní setkání a společné tvoření v průběhu tohoto roku.

Tým RODINNÉHO PRŮVODCE



Přijďte k nám na popovídání a objevte svět vědění v naší knihovně

Víte, že ve světě knih je skryto nekonečné množství poznání a inspirace? V naší službě RODINNÝ PRŮVODCE rádi pomůžeme otevřít dveře do tohoto světa všem, kdo hledají informace a podporu ve svém úsilí při péči o zdravotně postižené a také těm, kdo se chtějí o tomto tématu více dozvědět a získat nové názory a pohledy na danou problematiku.

Naše knihovna nabízí široký výběr titulů zaměřených na témata jako mentální retardace, zdravotní postižení, autismus, logopedie, spánek a další příbuzné oblasti. Naše knihy jsou k zapůjčení zdarma.

V letošním roce jsme rozšířili naši sbírku, která zahrnuje již přes 200 knih, o několik nových kvalitních titulů, které poskytují

další vhled a názory na témata spojená se zdravotním postižením. Mezi naše nové přírůstky patří knihy jako „Speciální sourozenci“, „Jedineční lidé: Jiný pohled na autismus“, „Průlom do autismu“ a „Jak to vidím já“. Jsme přesvědčeni, že byt se jedná o odbornou literaturu, jsou to knihy velmi čtivé a inspirující.

Snažíme se být komplexním zdrojem informací a inspirace, a proto nabídka naší knihovny není omezena pouze na knihy. K dispozici máme také mnoho časopisů Sociální práce, které poskytují informace a odborné příspěvky v oboru sociální práce.

Naše knihovna nabízí plno vědomostí a podpory. Nejenže vám knihy pomohou lépe porozumět zdravotním postižením, ale také vám mohou otevřít nové perspektivy a inspirace. Přijďte za námi nebo zavolejte, rádi vám s výběrem knížky pomůžeme. Ohledně zapůjčení knížek se vám bude věnovat náš kolega Petr.

Tým RODINNÉHO PRŮVODCE



Prožili a užili jsme si festival Fandíme rodině!

„Fandíme rodině, ať žijou tátové a mámy. Fandíme rodině, díky, že jste tu s námi! Fandíme rodině ve světě, co jde od desíti k pěti. Fandíme rodině, ať žijou naše děti!“ Těmito slovy své nové písničky roztančil vlídný písničkář Pavel Helan asi 250 účastníků našeho rodinného festivalu Fandíme rodině!. Ten se uskutečnil v sobotu 16. 9. 2023 v areálu Lékařské fakulty Ostravské univerzity v Ostravě-Vítkovicích.

Nabídky prorodinného programu využilo spousty rodin s dětmi, ale také senioři z nedalekých domovů. A určitě to stálo za to! Do světa folkloru a lidových tradic jsme se ponořili díky Moravskému folklornímu souboru Ševčík. Taneční vystoupení protkané zpěvem lidových písniček pro nás připravily děti různého věku. Nejmenší účastníci festivalu byli vtaženi do vyprávění Daisy Mrázové v loutkové pohádce Haló, Jácíčku, kterou sehráli mladí herci Studia G. Příběh o přátelství, lásce, radosti ze hry i objevování si vysloužil obrovský potlesk. A když pak mezi přítomné vtrhli dva klauni Klaunského divadla MIMO, děti byly doslova ohromeny. Učily se žonglovat, točit talíři a na památku si odnesly různá zvířátka z nafukovacích balónků. Laskavým zakončením programu pak bylo vystoupení písničkáře Pavla Helana, který zpíval písničky veselé i k zamyšlení. A především

pro tuto příležitost složil novou písničku, která sklídila velké ovace.

V průběhu celého odpoledne mohly děti využít tři tvořivé dílny. Domů si tak odnášely náramek z gumiček, otvírák či zrcátko vyrobené pomocí plackovače a nádherné obrázky vysypané pískem. Zároveň mohly využít stánek České televize, kde je čekalo několik úkolů, třeba výroba Večerníčkovy čepice. Možnost skamarádit se a vyfotit s postavičkami Jů a Hele bylo třešinkou na dortu.

Věříme, že všichni, kteří přišli, si odpoledne užili. Byla to poslední příležitost zažít festival v tomto prostředí. Celý areál bude procházet rekonstrukcí a pak Centrum čeká stěhování do nového domu. A jak to bude s festivalem někdy v budoucnu, se jistě zavčas dozvíte.

Radka Moricová



Pouť seniorů byla slunečná, radostná a především povzbuzující

Ve středu 20. září se sjeli seniori z celé diecéze na Pouť seniorů do Opavy, kterou jsme zahájili mší svatou v 9 hodin v konkatedrále. Cca 180 seniorů, z nichž nejstarší účastníci bylo 102 let, přivítal bývalý opavský děkan Mons. Mgr. Jan Czudek, Th.D. (nyní generální vikář). Ten také mši svatou celebrou a seniory povzbudil při kázání. Jako příklad uvedl obecné povzbuzení z lidí, kteří se nespokojili s úzkou specializací ve svém oboru a začali studovat teologii online. Mnozí z účastníků studia potvrdili, že je to přivádí k rozšíření obzorů a také k pokoře. Mons. Czudek nabídl stejné povzbuzení i pro seniory v době, kdy se mluví o finanční gramotnosti, IT gramotnosti, abychom nezapomněli na gramotnost náboženskou a obecně gramotnost víry, ducha.

Po mši svaté následovala komentovaná prohlídka konkatedrály včetně střípků a zážitků z oprav a rekonstrukce. Komentoval P. Czudek, doplnil ho P. Václav Koloničný - nynější děkan.

Potom seniori přešli do budovy nedaleké Církevní konzervatoře Německého řádu na občerstvení a další program. Po občerstvení a vzájemném sdílení čekala na seniory poutavá přednáška salesiána

P. Františka Bezděka. Při své přednášce použil i myšlenky R. Rohra k ujištění seniorů o tom, jak jsme každý potřebný, každý z nás je dílem Božím, každý z nás je pozván k přebývání s Hospodinem na hostinu, na kávu nebo na víno ke stolu s Trojicí Boží... Přednáška měla dvě části. Každou z nich začínal lektor písní a hrou na kytaru a tak si seniori dokonce společně zaspívali. Při poděkování P. František s úsměvem řekl, že i on sám odjíždí ze setkání se seniory povzbuzený.

Třetí částí Pouti seniorů v Opavě byl krásný koncert studentů konzervatoře společně s pedagogy. Vyslechli jsme například Sonátu pro dvě zobcové flétny G dur skladatele Jeana Baptiste Loeilleta, Trio G dur Johanna Christiana Bacha pro flétnu, housle a klavír nebo známou árii z opery Hubička Bedřicha Smetany – Ukolébavka Vendulky. A mnoho dalších krásných skladeb. To vše se skvělým a poutavým komentářem MgA. Zdeňka Kapla, který si pro nás připravil zajímavosti ze života prezentovaných hudebních skladatelů.

Tím jsme zakončili naši Pouť seniorů v Opavě, která se celá nesla ve znamení vzájemného sdílení, povzbuzení, optimismu a radosti – ke které nám přispělo i krásné, slunečné počasí.

Ludmila Kaňoková a Lenka Putzlacherová

Setkali jsme se ve Frýdku na pouti rodin

Mávání, pozvání na kávu, hrdý úsměv i unavené nohy. To vše se mi vybaví při vzpomínání na Diecézní pouť za obnovu rodin a povolání ke kněžství nebo zasvěcenému životu, která proběhla 7. října roku 2023.

Mnozí poutníci vyrazili ze svých farností pěšky, někteří přijeli autobusy, jiní osobními auty. Na začátku programu, za moderace P. Danielem Víchou, byly jednotlivé farnosti představeny a mohli jsme zjistit, kdo vedle nás stojí a seznámit se.

Nejvíce se mi vybaví úsměvy. Když jsem viděla své známé, rodinu s dětmi, jak v ruku v ruce krácejí k bazilice, k Panně Marii, aby prosili sami za sebe i za druhé. Když dítko dokončilo svůj výtvar a hrdě jej ukazovalo rodičům. Když organizátoři řekli kávy a čaje je stále dost. Když vedoucí u stanovišť pro děti řekli, vše se povedlo a můžeme balit před mší svatou. Byla jsem vděčná, že tvoříme jedno společenství a že jsem tam mohla být spolu s nimi.

Od klidného programu v bazilice, kde probíhala přednáška i modlitba růžence, až po rušnou část u jednotlivých stanovišť připravených pro děti, jsme vedle sebe měli lidi, kteří prosí za rodinu, kněžská a řeholní povolání. A kolik nás tam bylo!

Díky, velké díky. Všem, kteří dorazili na pouť. Díky všem, kteří věnovali svůj čas

a úsilí pro druhé. Díky otci biskupovi za jeho přítomnost a promluvu při mši svaté. Všem kněžím, kteří zpovídali, a těm kteří byli na pouti spolu s námi.

Moc se těším na další setkání 5. 10. 2024 tentokrát v Konkatedrále Nanebevzetí Panny Marie v Opavě.

Marie Klímková



Mladí manžele hledali odpovědi na to, jak si být blízcí

V listopadu se podařilo zrealizovat dlouho očekávané setkání mladých manželů. Těch, kteří žijí v manželství méně než pět let. Vnímáme, že právě začínající manželé potřebují velkou podporu, která jim pomůže překonat klasické obtíže prvních let a posílit vzájemnou blízkost.

Do Frýdlantu nad Ostravicí se sjelo 17 párů z celé ostravsko-opavské diecéze. Akce začala mší svatou v kostele sv. Bartoloměje, kterou celebroidal otec Lukáš Bakajsa. Celý den se pak nesl v příjemné přátelské atmosféře, účastníci donesli napečené dobroty a s organizací pomáhalo Centrum pro rodinu Společný svět z Kozlovic. Mladí lidé si mohli poslechnout svědectví mladých

manželů, strávit klidný čas sami pro sebe, ale především nahlédnout do velkého tématu Intimita ve vztahu. Odpolední blok měli na starost manželé Dagmar a Jakub Güttnerovi, koordinátoři Manželských večerů pro ČR. Ze zpětných vazeb bylo vidět, že téma bylo zvoleno opravdu vhodně a přineslo manželům několik know-how co pomáhá nebo naopak škodí manželskému sexuálnímu životu. Všichni účastníci hodnotili akci jako velmi povedenou a projevíli chuť scházet se nadále.

Jako tým organizátorů jsme byli ze setkání nadšení. Po dlouhé době se podařilo uskutečnit diecézní setkání začínajících manželů, které moc rád podpořil také biskup Martin David.

Věříme, že se setkávání bude dařit i do budoucna. Těšíme se na to.

Anna Němcová



I v Třinci se stále něco děje

Už tomu bude rok, co se naše třinecká pobočka Centra přestěhovala do nových prostor. Po krátkém zabydlování, jsme se vrhly do pořádání akcí. Uskutečnil se jarní i podzimní Bazárek pro maminky, které buď chtějí prodat oblečení po svých dětech nebo pro maminky, které za dobrou cenu a na jednom místě nakoupí oblečení „téměř pro celou rodinu“. I letos jsou přípravy na jarní bazárek v plném proudu.

Naši Poradnu v Třinci navštívili stálí i noví klienti, kteří potřebovali vyslechnout a sdílet své těžkosti v oblasti vztahů. Někteří z nich pak využili objednání ke specialistům v naší mateřské základně v Ostravě. Několik klientek využilo možnosti seznámit se nebo konzultovat využití symptotermální metody při přirozeném plánování rodičovství. Poskytlí jsme individuální přípravy na svatbu a pět párů u nás absolvovalo předporodní přípravu.

Na jaře se nám podařilo v Jablunkově zorganizovat Kurz efektivního rodičovství a na podzim na něj navázat kurzem Cesta efektivní komunikace.

K naší velké radosti se podařilo dovybavit stoly a židlemi velkou jídelnu, kterou máme k naší kanceláři k dispozici. Oslavili jsme to náležitě a uspořádali akci Tvoření adventních věnců. Účastníci (ano mezi

kreativci byli i muži a kluci) si odnášeli ne jeden, ale často více věnců, kterými si ozdobili stoly nebo dveře svých domovů.

Zapojili jsme se taky do příprav na manželství ve farnosti Český Těšín, kde od konce února probíhá kurz „Na svatbu byl pozván...“

Z kanceláře vyrážíme samozřejmě i do terénu. Docházíme do škol s programem „Škola osobního života“. Představujeme mládeži zdravý vztah k sobě samému, k druhým a snažíme se o lidské sexualitě mluvit otevřeně, hezky a s náležitou úctou. Ve zpětných dotaznících se pak dozvídáme, jak je to žádoucí o těchto věcech mluvit a dát teenagerům prostor klást otázky.

Lucie Lysková



Jubilejní desátá expedice

Když si vzpomenu na své dětství a tátu, vybaví se mi touha a radost z řízení kolotočových autíček, ve kterých jsem mohl sedět na klíně svého táty. Bylo to úžasné! Později jsem se dozvěděl, že mléčné zuby, které mi na fotkách z té doby chyběly, zůstaly vybité na volantech právě této atrakce. Radost a vášeň z řízení auta mi zůstala a teď se mi spojuje, že to celé vzniklo společným časem s tátou, který tuto aktivitu věnoval jen pro mě. Když táta věnuje čas svému dítěti, je to prostě síla. Se stejnou myšlenkou, zkušeností se zrodil nápad dělat víkendy, expedice, kdy otec a dítě společně prožívají intenzivní čas v přírodě nebo při společných aktivitách či spolu večer v klidu usínají ve spacácích. Tři takové víkendy v roce pořádam já a Ondra i v rámci našeho Centra. Expedici zimní, jarní a podzimní. Zimní bývá spojena s lyžováním a bobováním, jarní s přírodou a podzimní je často výletem do jeskyní.

Na začátku června tak proběhne jubilejní 10. expedice. Tu první pořádalo Centrum na podnět nestora expedic Miloše Vyletala už roku 2021. Na expedici je většina času naplněna společnými hrami, dobrodružnou výpravou, soutěžemi, povídáním, zpíváním, vytvořením dobré party (jak tatíneků, tak dětí) a aktivitami, kde se nenápadně buduje pocit hrdosti dětí na své otce, otců na své děti a vše je naplněno radostí být spolu.

Program vychází z programu YMCA Adventure Guides (původně Indiánský průvodce) a vznikl v roce 1926, aby podpořil životně důležitou roli otce jako učitele, poradce a přítele. Harold S. Keltner, ředitel YMCA v St. Louis, zahájil tento program u táborového ohně, když byl na lovecké výpravě v Kanadě se svým přítelem Joem Fridayem, indiánem z kmene Ojibwa. Friday mu řekl: „Indiánský táta se věnuje svému synovi, aby rostl. Učí ho lovit, stopovat, rybařit, tiše se plížit lesem, poznávat význam a smysl života.“

Z uskutečněných devíti expedic proběhly tři jarní s tématy Lovci orchidejí, Herbář a Tajemství stromů. Na podzim proběhly expedice Praděd a dvě expedice Skřítek s výpravou s jeskyňáři do podzemí. V zimě proběhly expedice s názvy Arctos, Zlatá horečka a Vysoká hora. Všechny víkendů se celkem zúčastnilo 101 tátů a 129 dětí. Velká většina vyrazila vícekrát a jen jednomu tátovi se podařilo být zatím na všech devíti expedicích.

Dobrá parta a zážitky dávají dětem nahlédnout do přátelského světa chlapů, kde o dobrodružství není nouze. Pojeďte s námi!

Marek Schneider, Ondřej Rozkopal



Národní týden manželství je pro nás a my se nebojíme jej využít

Letošní Národní týden manželství, který byl vyhlášen na 12.–18. února, byl doslova nabitý možnostmi věnovat svůj čas sobě, svému partnerovi, našemu vztahu, našemu manželství. Nabídka byla velice různorodá. Konaly se přednášky, duchovní obnovy, valentýnské večere a nebo procházky či výšlap. Zkrátka, každý si přišel na své. Přinášíme alespoň střípky z toho, co jsme prožili.

Co si tak vyrazit na Rande na Ondřejník?

Už třetím rokem se moc těším na akci Národní týden manželství. Již dlouho před tímto týdnem vymýšlíme otázky a vybíráme grafiku k jednotlivým stanovištím na rande, které je výšlapem po turistické stezce cestou z Frýdlantu nad Ostravicí nebo z Kozlovic ke kapli sv. Antonína na Ondřejníku.

Já se těším, protože konečně mohu během své práce vyrazit na hory, jít krásnou přírodou a spolu s kolegyní si krásně popovídat. Také se těším na sundávání, to chodím buď sama a nebo s manželem a konečně máme čas společně probrat otázky, které připravuji pro druhé. I letos jsme moc rádi za všechny ohlasy. „Tak

letos jsme to konečně stihli.“ „Už jsem tam poslala naše mladé.“ „Narazili jsme na to úplně náhodou a bylo to super.“

Těšíme se, že další rok budou ohlasy třeba i od vás.

Marie Klímková

Valentýnské zastavení v Příboře

Poslední akcí v rámci naší nabídky Národního týdne manželství bylo Valentýnské zastavení, které proběhlo v sobotu 17. února. Zastavení je nám blízké hlavně z dopravní terminologie – zákaz zastavení. Ale pak tu máme značku STOP. Při ní musíme všichni zastavit, rozhlédnout se a pak pokud je to bezpečné, je možné vyrazit. Tímto úvodem organizátoři přivítali manželské páry a nabídli na úvod duchovní zastavení s P. Kamilem Strakem. Připravil si několik biblických myšlenek, moudrosti světců, ale také sdílel své svědectví ze závažné nemoci. Věnoval se tématům komunikace a péče o vztah jak ve zdraví tak v nemoci. Svátečnímu večeru nechyběl společný přípitek a výtečná večere s dezertem. Večerní Příbor nabízí mnoho uliček pro romantickou procházku. Pro posílení vztahu byla na několika místech připravena vztahová zamyšlení. V kostele sv. Valentina pak byla nabídka požehnání manželům do dalších společného života.

Vojtěch Orlík

Arteterapie v Jablunkově

Velmi milým úvodem do postní doby bylo Setkání žen s prvky arteterapie na téma Kořeny a křídla pod vedením lektorky Lenky Czepczorové. Po úvodním seznámení a společném výtvarném ztvárnění momentální nálady nám paní lektorka představila jednu z metod arteterapie a danou tematiku a mohly jsme se pustit do díla.

Plakátové barvy, fixy, voskovky, obrázky z časopisů. Fantazii se meze nekladly a všechny zúčastněné mohly po dobu jedné

hodiny ztvárnit svým osobitým způsobem nejnítěrnější pocity týkající se ženství. Příjemná relaxační hudba navodila skvělou tvůrčí atmosféru a pocit sounáležitosti. A že vznikla díla vskutku umělecká, malby, kresby i koláže, každé jiné a všechny velmi osobní. Velmi niterné byly i následné vlastní interpretace výtvarů zakončené společnou meditací.

Jsem velmi ráda, že jsem se této akce pod záštitou Centra pro rodinu mohla zúčastnit a budu se těšit na její pokračování.

Lucie Samcová



I letos se první den prázdnin setkáme na Prašivé

Zveme všechny děti a rodiny na již tradiční společné setkání s otcem biskupem na Prašivé. Opět první prázdninový den, tedy 1. 7. 2024. Téma letošního setkání je jednoduché a přitom tak důležité: Mír začíná ušima a slovy. Společně se budeme zamýšlet nad tím, jak každé slovo, gesto, vše, co slyšíme, vidíme, cítíme a říkáme, může ovlivňovat svět kolem nás. I my se můžeme stát nositeli míru, pokoje a radosti pro naše kamarády. Můžeme šířit lásku a pokoj v našich rodinách a tím proměňovat svět, ve kterém žijeme.

Samotný program setkání se v tuto chvíli připravuje. Jistě bude pestrý a bohatý a stanoviště se tentokrát budou zabývat tématem míru. Bližší informace k průběhu setkání můžete sledovat na www.prasiva.prorodiny.cz.

Na všechny účastníky setkání se velmi těšíme!

Soňa Cvešperová



Noví lektoři osvětlují Cestu efektivní komunikace

V chladných zimních dnech od 10. do 12. ledna se v Praze konal neobyčejný kurz, který sliboval otevřít dveře k efektivní komunikaci a osobnímu rozvoji. Spolu s mou kolegyní Marií Varechovou jsme vytvořily podrobnou metodiku a manuál ke kurzu Cesta efektivní komunikace a vzbudily tím zájem o toto téma i v dalších centrech pro rodinu v České republice. Devět účastnic, které již v dubnu minulého roku absolvovaly kurz Cesta efektivní komunikace v Praze, se nyní vrátilo jako zájemkyně o lektorský program. Tři dny plné poznatků, interaktivních cvičení a inspirativního prostředí se pro ně staly klíčem k novým možnostem.

„Pro mě bylo skutečným dobrodružstvím vracet se do prostředí kurzu Cesta efektivní komunikace,“ říká jedna z účastnic. „Výměna zkušeností, nové perspektivy a osobní růst, to všechno jsou dary, které nám tento kurz daroval.“

Nicméně kurz neznamena jenom nové dovednosti a teoretické poznatky. Pro absolventky má také praktický význam pro jejich každodenní práci. Mohou využívat různé aktivity a témata nejen ve svých přednáškách a workshopových sezeních, ale také v přípravě na různé události a setkání, jako jsou například přípravy pro

snoubence či přednášky pro rodiče. Zdá se, že noví lektoři nejen získali klíč k lepšímu porozumění vztahové komunikace, ale také hlubší propojení v rámci komunikace obecně. Kurz Cesta efektivní komunikace se tedy neukázal jenom jako akademický zážitek, ale také jako příležitost k osobnímu růstu, zážitku propojení a zhlédnutí nových možností.

Valéria Šmýrová



Dobrovolníci se školí pro práci s páry

Škola rodičovských a rodinných kompetencí

Jací dobrovolníci a jaké páry? V lednu proběhla hned dvě školení dobrovolnických párů, vedoucích párů skupiny, takzvaných VěPéSek, které na letním kurzu Školy rodičovských a rodinných kompetencí, na Manželských setkáních, a víkendových seminářích vedou skupiny ostatních párů při práci na vztazích.

První školení pro nové VPS proběhlo ve Střelčicích u Brna. Zúčastnilo se ho 14 párů z celé republiky. A co bylo na programu? Metodika práce ve skupinách, odpovědi na otázky co je a co není úkolem vedoucího páru skupiny, řešení krizových situací, reakce, základy krizové intervence, obsah a témata kurzů a seminářů. Kromě intenzivní práce na přípravě došlo také ke sdílení zážitků a zkušeností (dobrovolnické páry již prošly několika kurzy) a také trochu strašení, jak někdy nazýváme prevenci. Rovněž jsme se hodně do hloubky zabývali nácvikem komunikačních technik, při kterých došlo i na některé humorné situace. Myslím, že nováčci jsou pro službu náležitě vyškoleni a také mají možnosti supervize a podpory při své práci. A tak vzhůru do akce!

Také na druhém školení, na kterém jsme zavítali do Českého Těšína, jsme se zabývali prací ve skupinách. Tentokrát šlo o prohloubení metodik práce s úkolovými

listy, předávání zkušeností s jednotlivými tématy, co se osvědčilo a co naopak ne. Hluběji jsme se zamysleli nad naší motivací pro práci s manželskými páry, jak předcházet vyhoření ve službě, čili prevenci. Celým víkendem nás provázela kromě nových poznatků a impulzů také atmosféra sounáležitosti, sdílení, podpory a humoru. Čili věřím, že jsme nově vybaveni a posíleni pro práci nejen v letošním roce.

Lenka Putzlacherová

Aktivita projektu ŠKOLA RODIČOVSKÝCH A RODINNÝCH KOMPETENCÍ jsou realizovány s finanční podporou MPSV z dotačního programu Rodina, Moravskoslezského kraje a Statutárního města Ostravy.



Komu pomáhá naše Poradna pro vztahy a rodinu?

V Poradně pro vztahy a rodinu pomáháme lidem, kteří se potýkají s problémy ve vztahu k ostatním nebo k sobě samým a zároveň cítí, že vyrovnat se s nimi už je nad jejich vlastní síly.

V rámci projektu „Komplexní poradenství při řešení problémů ohrožených rodin s dětmi“ poskytujeme individuální, párové a rodinné konzultace, které mají preventivní charakter. V tomto příspěvku se zaměřujeme především na párové a rodinné konzultace.

Párové a rodinné konzultace se zaměřují na posilování vlastních schopností, dovedností a kompetencí potřebných k budování kvalitních vztahů. Sezení pomáhají aktivně pracovat na zdokonalení partnerských vztahů, rodinné dynamiky a vztahů mezi členy rodiny. V rámci komplexního poradenství nabízíme aktivity, které preventivně působí a předcházejí potenciálním rizikovým situacím v rámci rodiny, vyplývajícím z obtížných vztahů.

Během párových a rodinných konzultací se daří vytvořit bezpečný prostor, kde se mohou všichni účastníci otevřeně vyjádřit, poslouchat a porozumět hlediskům ostatních členů rodiny. Tyto konzultace mohou být prospěšné v případech komunikačních problémů, nebo když rodina prochází obtížným obdobím změn. Může to být skvělý způsob, jak se vyrovnat se stresujícími situacemi v partnerském a rodinném životě.

A teď co nejkonkrétněji. Pro koho tady jsme?

- » Rodiny s dětmi, které hledají podporu v rodičovské roli, nastavení pravidel soužití a komunikace či při řešení výchovných postupů.
- » Partneři, kteří chtějí budovat kvalitní vztah založený na respektu a toleranci.
- » Rodiče na rodičovské dovolené, kteří řeší změny související s příchodem dítěte a s tím spojené výzvy a zátěž.
- » Prarodiče, kteří hledají způsoby, jak plnit svou roli bez zasahování do rodičovských kompetencí a předejít mezigeneračním konfliktům.
- » Těhotné ženy, jejich partneři a širší rodina.
- » Rodiny se specifickými potřebami, včetně neúplných rodin, rodin s členem se zdravotním postižením, rodin s více dětmi či různorodé rodinné konstelace.
- » Jednotlivci i páry, kteří chtějí rozvíjet komunikační dovednosti, zvládat emocionálně náročné situace a naučit se konstruktivně řešit konflikty prostřednictvím pozitivní komunikace.

Při párových a rodinných konzultacích se poradce zaměřuje na potřeby zúčastněných, podporuje komunikaci mezi partnery, doptává se, reflektuje jejich sdělení. Snaží se pochytit to, co negativně ovlivňuje partnerskou komunikaci, funkci rodičovství, vazby v rodině. Využívá technik, které podporují vzájemné porozumění. Odbornost pracovníků, kteří tyto konzultace vykonávají, je garantována potřebným vzděláním, sociálně-psychologickými či dlouhodobými psychoterapeutickými výcviky, kontinuálním vzděláváním, pravidelnými supervizemi a intervizemi. V případě, kdy odborník vyhodnotí, že problém, který klienti řeší, má už hlubší rozměr, spory jsou vleklé, funkce rodiny jsou hluboce narušené, konzultant tyto klienty odesílá do sociální služby či dalších institucí. Zaměření našeho projektu je preventivní. Krátkodobé poradenství, které

poskytujeme, má za cíl posílit stabilitu rodinného systému. Jedno sezení trvá asi dvě až tři hodiny. Dle potřeby a povahy problému se uskuteční v průměru pět setkání. Předpokladem úspěšného zvládnutí nastalé situace je aktivní spolupráce ze strany klienta. Pracovníci poradny nabízejí klientům podporu při vlastním řešení situace v rámci jejich možností, neřeší ji místo nich.

Lenka Macková

Aktivity projektu „Komplexní poradenství při řešení problémů ohrožených rodin s dětmi“ jsou realizovány s finanční podporou MPSV z dotačního programu Rodina a Moravskoslezského kraje.



Nadace O2 podpořila Středisko RODINA

Díky grantovému programu Ruku na srdce pro neziskovou organizaci z Nadace O2 jsme mohli v rámci Poradny pro vztahy a rodinu zakoupit a implementovat nový systém eQuip, který nyní slouží k evidenci klientů, k zapisování záznamů ze sezení s klienty a k vykazování potřebných statistických dat. „Máme obrovskou radost, že se nám po dlouhé době podařilo najít systém, který zjednoduší nutnou administrativu pracovníkům Střediska Rodina. Do systému jsme postupně přenesli všechny potřebné informace a záznamy za celý rok 2023. Podařilo se nám proškolit všechny zaměstnance, kteří s novým systémem pracují.“ Doplnuje informaci vedoucí tohoto střediska Monika Chlopčíková.

Nadace O2 také podpořila účast jedné pracovnice Rodiny na konferenci NEST a dlouhodobé Vzdělávací školení supervizorů NEST pro jednu pracovnici téhož střediska. Děkujeme Nadaci O2 za finanční podporu, díky níž může Středisko Rodina růst a zkvalitňovat poskytované služby.

Soňa Cvešperová

Profesionalizace pracovníků Rodiny

Na podzim roku 2023 se podařilo zajistit finanční zdroje pro naše tři pracovnice

Poradny pro vztahy a rodinu, aby se mohly dále profesně rozvíjet. Na kurz Sebezkušenostní výcvik pro pracovníky v pomáhajících profesích volně navázaly dlouhodobým kurzem Edukativní rodičovská terapie – pokročilé dovednosti. Výcvik povede k porozumění metodě individuální psychologie a její používání v různorodé praxi, například v individuální nebo skupinové práci s klienty, v edukaci a rozvíjení rodičovských kompetencí nebo při provázení rodičů v rozvodových situacích. Díky kurzu se blíže seznámí se všemi fázemi vedení procesu práce s klientem od navázání kontaktu, přes porozumění přesvědčením, které neumožňují změnu, k jejich reinterpretaci a realizaci postupných kroků ke změně.

Se zpětnou vazbou z kurzu se s námi podělila mediátorka a rodinná konzultantka Kateřina Harabišová: „Kurz je velmi obohacující. Aktuálně mám za sebou 3 bloky výcviku. Na každém z nich jsme se zaměřili na jeden konkrétní nástroj práce s klientem. Vždy proběhla teoretická část a nácviky ve skupinách. Získané nástroje již využívám v praxi při práci s výcvikovými klienty.“

Tento dlouhodobý kurz mohou naše kolegyně absolvovat díky programu Neziskovky, který je financován Nadací ČEZ. Děkujeme!

Soňa Cvešperová

Příběh Aničky dokazuje, že Centrum je opravdovým průvodcem a pomocníkem

Anna Bayerová, Anička, je klientkou Centra pro rodinu s menšími či většími přestávkami delší dobu. Využívá Sociálně aktivizační službu BRÁNA v rámci Střediska VÝZVA a služby Poradny pro vztahy a rodinu spadající pod Středisko RODINA k tomu, aby byla v životě samostatná a nezávislá.

O její životní cestě se můžete dočíst v tomto příběhu.

Anička se od malička potýká s tělesným hendikepem, což jí znemožnilo navštěvovat školní zařízení v místě bydliště. Ať už se jednalo o mateřskou, základní či střední školu.

S kamarády, které poznala ve škole, nemohla trávit svůj volný čas, což jí velmi chybělo. „Měla jsem sice vedle sebe spousty dospělých, kteří se mi plně věnovali, ale chyběl mi častější kontakt s vrstevníky. V mnoha zdravotních a rehabilitačních zařízeních jsem se setkávala s jinými hendikepovanými dětmi, které měly obdobný problém,“ vysvětluje Anička. Dozvěděla se o aktivizační službě BRÁNA, kterou začala navštěvovat. „BRÁNU navštěvuji již velmi dlouho. Za mého působení se zde vystřídala i řada pracovníků tohoto Centra. Každý z nich byl velkou osobností, která ve mně zanechala mnoho krásných vzpomínek, ale hlavně byli pro mě učitelé a průvodci v mém dospívajícím životě. Bylo by to na dlouhé vyprávění. Opravdu se mě snažili v životě něčemu naučit, dát mi možnost poznat dosud nepoznané, zažít legraci i dobrodružství, učit se být samostatnější a nezávislejší na okolí, nebát se nových výzev. Byli to lidé, kteří mi dali odvahu pustit se do věcí, o kterých jsem si myslela, že nemohu zvládnout ani ve snu.“

Když nastoupila na Střední školu prof. Zdeňka Matějčka, velmi ráda psala různé příběhy a pohádky, její pan učitel českého jazyka ji v psaní podporoval. V rámci Brány pak přišla uživatelům nabídka účastnit se literární soutěže. „Tímto nápadem jsem byla nadšená a ihned jsem se přihlásila. Tématem bylo napsání „Kočičího příběhu“. Mým kočičím příběhem byla pohádka O statečné Bětce. Z Kočičích příběhů vznikla malá kniha. Bylo to pro mě velké vítězství a zadostiučinění mého snažení. A tady jsem poprvé pochopila cestu a vizi BRÁNY. Pomoci těmto mladým lidem objevit v nich to, co je jim blízké, v čem mohou vyniknout, aniž by o tom mnohdy věděli. Snažila se být jejich hnacím motorem, který je bude dál posouvat a rozvíjet, a to jakýmkoliv směrem. Tyto literární soutěže proběhly ještě dvakrát. Obou jsem se opět zúčastnila a z obou opět vzešly knihy.“

V rámci BRÁNY se Anička zapojila do projektu Žít svůj život, který měl za cíl pomoci mladým lidem na jejich cestě v osamostatňování a zařazení do běžné společnosti. Navštěvovala také aktivitu zvanou Na rovinu. „Probírali jsme zde různá témata, která jsou pro mladé lidi v určitém období jejich života aktuální. Možnosti pracovního uplatnění, samostatné bydlení, partnerské vztahy apod. Hodně jsme si na této aktivitě povídali, vzájemně sdělovali své zkušenosti a názory k daným tématům, přijímali spousty nových informací od odborníků.“

Anička měla vystudované již tři obory na střední škole a přála si, aby své praktické zkušenosti ze studií mohla uplatnit v praxi. Spolu s rodiči přemýšleli o možných způsobech dalšího pracovního uplatnění. Získat zaměstnání pro hendikepované není zcela jednoduché.

Pomocnou ruku při hledání uplatnění a zvládnutí nelehké životní cesty našla v další našeho Centra a to v Poradně pro vztahy a rodinu. „Na společných setkáních si povídáme o tom, co zrovna prožívám, z čeho mám radost, co je pro mě nepříjemné, z čeho mám obavy, v čem bych se chtěla posunout, co mě zajímá apod. Hodně si povídáme o mé budoucnosti a o tom, kam směřovat. Začala jsem vyrábět dětské omalovánky, které jsem nabízela na dětských odděleních v nemocnicích, ve školkách, na dětských táborech nebo jen tak dětem mých známých. Přicházely mi fotky vymalovaných obrázků z dětských táborů, viděla jsem radost nemocných dětí, jak nad mými omalovánkami alespoň na chvíli zapomněly na svou nemoc.“ Anička podporovaná v odvaze jít si za svým snem, pracovat s malými dětmi, se odhodlala oslovovat MŠ, zda by zde našla pro sebe uplatnění. Podařilo se a začala navštěvovat mateřské školky v rámci projektových dní. „Vždy jsem si pro děti připravila dopolední program, měla jsem možnost zapojit se do venkovních pohybových aktivit v rámci různých soutěží, her a závodů.“

Postupně objevovala i jiné možnosti, například pomáhat v ostatních mateřských školách, zapojit se jako dobrovolnice na SŠ prof. Matějčka, pomáhat v organizaci pro autistické děti v Ostravě Porubě, pomáhat na prázdninových či víkendových pobytech. Anička se rozhodla být nápomocná tam, kde je potřeba, a díky tomu se naučila překonávat řadu výzev. „Jako hendikepovaní můžeme mít různé cíle a sny a někdy stačí jen malá pomoc, velká snaha a míra štěstí, abychom na ně dosáhli. Pracovnice poradny mi dodávala odvahu pustit se do nových věcí. Snažím se tak využívat svých znalostí z vystudovaných oborů a vytvářet výrobky, které pak slouží k prodeji.“

Anička své vyprávění shrnuje slovy: „Propojení jednotlivých služeb Centra pro rodinu bylo pro mě velmi klíčové a já za něj velmi děkuji. Přála bych každému klientovi, aby i on našel optimální cestu a na ní průvodce, který mu pomůže třeba po malých krůčcích přiblížit se jeho snu. A je jedno, jestli jde o pracovní zařazení, samostatné bydlení, partnerské vztahy nebo nalezení způsobu, jak využít volný čas. Tak hodně štěstí.“

Anička s maminkou



Doprovázení pěstounských rodin

Co konkrétně znamená doprovázení
pěstounských rodin?

Máme radost, že vám v našem Zpravodaji
můžeme představit jednu z aktivit Střediska
Rodina, která se zaměřuje na doprovázení
pěstounských rodin. Naše poslání je
jednoznačné: pomoci dětem, které
nemohou vyrůstat ve svých původních
rodinách, aby zvládly tuto těžkou situaci.
Spolu s pěstouny se snažíme vytvořit
bezpečné, láskyplné a stabilní prostředí, ve
kterém mohou tyto děti růst a rozvíjet se.

56

Náš tým se skládá ze tří sociálních pracovníků
starajících se o to, aby každá pěstounská
rodina získala komplexní podporu a pomoc.
Od okamžiku, kdy dítě přichází do rodiny
až po jeho dospívání. Vždy jsme tu pro
ně. Procházíme s nimi každým krokem
a snažíme se pomoci zvládnout náročné
situace, které mohou v životě rodiny
s přijatým dítětem nastat.

Mimo běžné činnosti nabízíme také
aktivity pro pěstounské rodiny, které jsou
financovány z podpory firem a nadací.
Díky Nadaci Komerční banky pořádáme
skupiny pro biologické děti a adoptované
děti v pěstounských rodinách. Můžeme
zajistit terapeuty, kteří se úzce specializují
na děti v pěstounské péči a pomáhají
jim zpracovat jejich traumata. Například
ty zaměřující se na děti, které v prvních

letech života neměly vhodné podmínky
pro získání bezpečného citového pouta
k jedné dospělé osobě, a tak mohou trpět
tzv. poruchou attachmentu. Odborníci
mohou pomoci dětem zpracovat okolnosti
a důvody odchodu z jejich původní rodiny
prostřednictvím metody My Backpack. Díky
Nadaci Terezy Maxové dětem a Nadačního
fondu Albert mohou naše rodiny využít
doučování, jež jim zajišťují asistenti.

Aktuálně jsme pro studenty Biskupského
gymnázia připravily vstupy do výuky.
Prostřednictvím zajímavých aktivit jsme
je informovaly o náhradní rodinné péči
a umožnily jim setkání a osobní svědectví
mladého muže, který vyrůstal v pěstounské
péči a navíc byl studentem jejich školy.
Každý měsíc připravujeme vzdělávací
skupiny pro naše pěstouny.

Uzavíráme Dohody o výkonu pěstounské
péče a momentálně máme volnou kapacitu
pro dvě rodiny, které mají dítě v pěstounské
péči. Naše služby poskytujeme rodinám
s bydlištěm v obcích s rozšířenou
působností Ostrava, Opava, Frýdek-Místek,
Karviná a Nový Jičín.

Eliška Kapicová

57



Na jedné lodi

Pěstounská rodina, to jsou cestující na jedné lodi, kteří společně plují životními vodami. Každý člen má svůj vlastní úkol a sdílejí stejný cíl. Aby všem při plavbě bylo co nejlépe, hledáme spolu s pěstouny možnosti podpory.

Díky podpoře Nadace komerční banky jsme mohli v letošním roce zajistit pro děti v pěstounské péči 57 hodin terapií zaměřených na léčbu traumatu ze ztráty blízké osoby. Se třemi dětmi jsme pracovali metodou My Backpack, která pomáhá hravou formou dítěti zpracovat období přechodu z původní rodiny do rodiny náhradní. Naše představa ideálního přechodu dítěte do náhradní rodiny je předání z náruče do náruče, ale tak tomu ve skutečnosti většinou nebývá. Děti putují přes různá zařízení, kanceláře, nemocnice a někdy i domovy a každá tato zkušenost se do nich hluboce vpisuje.

Aby loď směřovala tam, kam má, musí být kapitán lodi dobře proškolený a odpočínatý. Proto v rámci projektu proběhlo také vzdělávání pro pěstouny (Kluby pro pěstouny a vzdělávání na téma Řešení konfliktních situací v rodinách) a arteterapeutické programy pro děti a pěstouny. Jen díky tomu mohou doplout ke svému cíli. Nalodění trosečníka v průběhu plavby ovlivní významným způsobem všechny členy posádky, zvláště biologické děti v rodině. V minulém roce se uskutečnila již podruhé svépomocná a podpůrná skupina pro biologické

a adoptované děti pěstounů. Skupina funguje jako uzavřená skupina dětí a studentů, kteří mají podobnou zkušenost, že vyrůstali v rodině, kde měli sourozence, který je adoptovaný nebo v pěstounské péči. Práce byla zaměřena na sebepoznání, seberozvoj, rozpoznání dovedností, které získali při společné plavbě a budou je moci v životě využít.

Jsmo rádi, že ve všech těchto aktivitách budeme pokračovat v roce 2024/2025 a moc se na to těšíme.

Marie Chrástková, Eliška Kapicová



Naděje, nadšení a nervozita za scénou Adventních koncertů ČT

O naší účasti na Adventních koncertech se ve Zpravodaji již píše. Já bych se s vámi ráda podělila o zákulisí celé události ze svého pohledu. Celý úspěch, který přinesl nemalé prostředky k vybudování zázemí, ve kterém bude na delší dobu dost prostoru pro všechny, začal tím, že naši kolegové dobře podali žádost o účast na Adventních koncertech ČT. Byli jsme vybráni mezi deset organizací, které dostaly příležitost představit sebe a svůj záměr před komisí na půdě České televize. Odjeli jsme tam tři a shodli jsme se na tom, že už jsme dlouho nezažili takovou nervozitu před a v průběhu prezentace a takovou euforii po vyhlášení výsledků. Byli jsme vybráni mezi čtyři organizace, které budou mít příležitost se divákům ČT představit na Adventních koncertech. V průběhu dalšího půl roku jsem byla svědkem toho, jak je příprava na takový pořad pečlivá a důkladná. Začalo to focením aktivit přímo u nás. Za to, že se nafotily fotky, které byly v upoutávce na koncerty, chci poděkovat lidem, kteří se focení zúčastnili – Agátě, Vojtovi, Terce, Vlastě, Julči, Míši, Míšovi, Denči, Lence a Rostovi. Potom následovalo natáčení ukávek z naší činnosti, které se v rámci Adventních koncertů pouštěly. Na těch se od nás podíleli – Verča, Barča, Tom, Bety, Stáňa, Zdeněk, Dominik, Gabriela, Aneta, Natálie, Anička, Vojta, Sofi, Jirka, Natka, Dominik,

Míša, Dája, Miška, Julča, Dan, Denča, Zuzka, Petr, Jakub a Tomáš. Díky všem za odvahu a chuť podílet se na dobré věci.

Zvláštní poděkování patří dvěma Ivanám, které pustily celý natáčecí štáb do své domácnosti. Maminka Iva přijala výzvu a podělila se se všemi diváky se svým životním příběhem. Skvěle jim sekundovala osobní asistentka její dcery Ivanky Danka, která dělala svou práci s klidem a rozvahou i před televizními kamerami. Moc děkuji, věřím, že to nebylo jednoduché. Týden před natáčením Adventních koncertů jsem jela do Prahy na natáčení pořadu Sama doma. Byla to pro mě první zkušenost s živým vysíláním, s maskérnou a podobně. No, co vám budu povídat, chvěju se ještě teď. V dalším týdnu následovala v rychlém sledu účast pana ředitele v pátečním Dobrém ránu z Ostravy, náš přejezd do Prahy a jeho účast v Událostech. Dále moje sobotní účast ve víkendovém Studiu 6, odpolední zkouška, nedělní generálka a živé natáčení Adventních koncertů v Břevnovském klášteře. Byl to šrumec, který stál za to. Díky skvělé podpoře lidí jsme získali velmi významnou částku na rekonstrukci našeho nového sídla, a navíc jsme dostali příležitost naši práci alespoň částečně představit. Pro mě to má ještě jeden rozměr. To, že se podařilo vybrat tolik peněz, ve mně znovu posílilo vlastenectví, protože žiju ve společnosti lidí, kteří pomohou a podpoří se navzájem, není jim lhostejný osud jiných. Děkuji!

Jolana Goluchová

Zážitek nemusí být pozitivní, hlavně když je silný!

Chci se s vámi podělit o své prožívání víkendu v Praze při přípravách a natáčení adventního koncertu pro naše Centrum.

První část této mise započala v Dobrém ránu ještě v Ostravě. Přiznám se, že jsem málo spal a hodně si přehrával, jak co nejlépe říci důležité. Pak se to seběhlo velmi rychle, maskérna s pudrem, ať se neleskne obličej, pár slov s režisérem, chvilka čekání a pak kývnutí na vstup do prostoru studia a kamer. Pod palbou světel se vše zaměří na mě, kdy při rozhovoru mám vypadat přirozeně a srozumitelně, ale tepová frekvence je 200 za minutu. Večer v Praze v pořadu Události, komentáře to bylo stejné, jen s přídavkem nečekaných otázek, které jsem dopředu neznal.

Druhý den jsme se s Jolanou osobně setkali s velmi milou Ester Janečkovou a sympatickým panem režisérem a procházeli jsme si scénář otázek, které měly být na nedělním koncertě. Většinu scénáře jsme museli opravit a zkrátit tak, aby se vše vešlo do požadovaného vysílacího času a především aby bylo vše srozumitelné. S Jolanou nám bylo toto krácení za celou práci Centra moc líto.

V neděli po obědě probíhala ostrá generálka, při které už všichni z České televize pracovali, hosté mluvili a umělci

hráli, jako na opravdovém koncertu. Na generálce se zjistilo, že naše rozhovory jsou milé, ale opět se musí trochu zkrátit. Těsně před koncertem mně osobně moc pomohlo ke snížení nervozity vítání všech našich pozvaných hostů a všech vás z BRÁNY. Vlastní přenos jsem prožíval ve větším klidu a také vše utíkalo velice rychle. Po přímém přenosu z nás všechno spadlo a byli jsme šťastní.

Díky všem kolegům z našeho Centra za pracovní nasazení, podporu a modlitbu pro Jolanu, mě i Petra. Od samotného počátku až do konce jsme ji intenzivně cítili.

Marek Schneider



Konečně jsme se dočkali, rekonstrukce našeho nového zázemí začala

Konečně jsme se dočkali. Rekonstrukce našeho nového domu byla zahájena! 5. ledna 2024 bylo předáno staveniště firmě MV STAVBY VJAČKA, s. r. o. a ta se pustila do práce. Předpokládané datum dokončení díla je 540 dní od převzetí staveniště, tj. na konci června roku 2025.

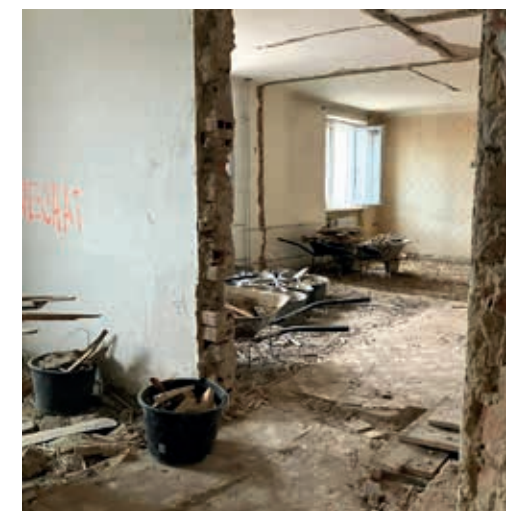
Cena rekonstrukce dle smlouvy je 42 301 972,47 Kč. Zahrnuje kompletní přestavbu interiéru budovy včetně úpravy střechy, půdních prostor, výstavbu bezbariérové rampy, vybudování odstavného stání a úpravu venkovního prostranství včetně zahrady. Další náklady tvoří zpracování projektové dokumentace, náklady na administrativu, publicitu, autorský dozor, stavební dozor, pořízení vnitřního vybavení a další. Celkové náklady na vybudování a vybavení nového zázemí Centra pro rodinu a sociální péči z. s. tak přesáhnou 57 milionů korun.

Potřebné finance se nám již z větší části podařilo zajistit. A to prostřednictvím dotačního titulu IROP (EU + státní rozpočet ČR), dotací Statutárního města Ostravy, výnosu diecézní sbírky, výtěžku Adventních koncertů ČT, veřejné sbírky a dalších darů. V současné době probíhá vyklízení prostor a bourací práce, zvenku budovy je nainstalováno lešení, připraveny shozy sutí. Informační bannery o zhotoviteli a poskytovateli dotace visí na oplocení staveniště. Náš stavební dozor pravidelně kontroluje průběh prací. Kontrolní dny za účasti našeho týmu a majitele objektu jsou prozatím pořádány jednou za 14 dní. Před dokončením rekonstrukce budovy proběhne soutěž na pořízení nového vybavení, které bude taktéž z větší části financováno z dotací. Stěhování do nového nás tak čeká patrně v druhé půlce roku nebo na podzim roku 2025. Naše pokroky můžete sledovat na: <https://www.prorodiny.cz/novy-dum/vice-o-projektu/a-687/>

Jana Kotásková

Projekt: „Rekonstrukce budovy pro Centrum pro rodinu a sociální péči z. s.“,
reg. č. CZ.06. 04. 02/00/22_030/0003209

Jehož cílem je zajištění poskytování sociálních služeb dle zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, v druhu a kapacitě určené v žádosti o podporu od data ukončení realizace projektu je spolufinancován Evropskou unií. Výsledkem projektu budou rekonstruované vnitřní prostory budovy na ulici Hornopolská 2254/21 v Moravské Ostravě pro nové zázemí Centra pro rodinu a sociální péči z. s.



Projekt je realizován s finanční podporou statutárního města Ostravy. Prostřednictvím investičních účelových dotací Statutárního města Ostrava na zabezpečení projektů:

- » „REKONSTRUKCE BUDOVY PRO CENTRUM PRO RODINU A SOCIÁLNÍ PÉČI Z. S.“
- » „DOSTUPNOST SLUŽEB A AKTIVIT CENTRA PRO RODINU A SOCIÁLNÍ PÉČI Z. S. OSOBÁM SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM“

tak můžeme zajistit potřebné spolufinancování k dotaci Integrovaného regionálního operačního programu IROP.



Spolufinancováno
Evropskou unií



MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR

OSTRAVA!!!



BISKUPSTVÍ
OSTRAVSKO-OPAJSKÉ

Česká televize

Přijďte do katedrály na jazzový koncert pro naše Centrum

Loňský benefiční koncert se opravdu vydařil. A my věříme, že jste si ho užili stejně jako my. A proč do toho nejít znovu? My do toho jdeme. A vy pojďte s námi!

Tentokrát bychom vás rádi pozvali na jazzový večer ve čtvrtek 16. 5. 2024 od 19:30 do Katedrály Božského Spasitele v Ostravě. Na koncertu vystoupí fenomenální saxofonista a hráč na dechové

nástroje a také patron našeho Centra Michal Žáček. Představí se nám jazzové duo Lash & Grey. A své nástroje rozezná také smyčcové kvarteto. Zkrátka, rozhodně je na co se těšit!

Vše připravujeme. Bližší informace se včas dozvíte na našem webu a facebooku.

Radka Moricová



Zveme vás na naše akce

15.–17. 3. 2024	Jarní víkendový seminář ŠRK	Velehrad
16. 3. 2024	Postní duchovní obnova pro manžele	Hradec nad Moravicí
19.–21. 4. 2024	Víkend pro ženy	Český Těšín
4. 5. 2024	Setkání pro ženy	Opava
11. 5. 2024	Pouť za obnovu rodin a duchovní povolání	Maria Hilf, Zlaté Hory
13.–19. 5. 2024	Týden pro rodinu	celá ČR
15.–19. 5. 2024	Exercicie pro muže	Chvalčov
16. 5. 2024	Jazzový koncert pro Centrum	Ostrava
23. 5. 2024	Pouť seniorů moravských diecézí	Hostýn
31. 5.–2. 6. 2024	Expedice Botanicus	Jesenicko
1. 7. 2024	Setkání dětí a rodin s otcem biskupem	Prašivá, Vyšní Lhoty
13.–20. 7. 2024	Manželská setkání	Velehrad
21.–28. 7. 2024	Studia manželství a rodiny	Velehrad

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

– umožňuje pečujícím nezbytný odpočinek a seberealizaci

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

– kompenzační 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

– podporuje fungování rodin, poskytuje poradenství zaměřené na vztahy a rodinu, doprovází pěstounské rodiny a také realizuje přednáškovou a vzdělávací činnost

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

PORADNA PRO VZTAHY A RODINU

– poskytujeme psychosociální poradenství, mediace a rodinné konzultace, terapeutické poradenství a 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

PODPORA RODINY A MANŽELSTVÍ

– podporujeme manželské páry, kterým je společné, že mají zájem svůj vztah prohlubovat a jsou ochotny věnovat práci na vztahu čas a úsilí

– pořádáme Manželská setkání, Manželské večery, Kurz efektivního rodičovství, kurz Cesty efektivní komunikace, podílíme se organizaci Studia manželství a rodiny

kontakt: 774 724 428, rodina@prorodiny.cz

VZTAHOVÁ PŘÍPRAVA A VZDĚLÁVÁNÍ

– školám poskytujeme certifikovaný program školské primární prevence Škola osobního života

- pořádáme kurzy plánování rodičovství přirozenou metodou
 - nabízíme přednášky s tematikou vztahů, manželství a rodiny
 - organizujeme kurzy přípravy na manželství v mnoha obdobích
- kontakt:** 731 625 618, vzdelavani@prorodiny.cz

DOPROVÁZENÍ PĚSTOUNSKÝCH RODIN

- doprovázíme pěstounské rodiny a poskytujeme jim komplexní podporu směřující k zajištění bezpečného, láskyplného, stabilního a podnětného prostředí pro přijaté děti
 - uzavíráme Dohody o výkonu pěstounské péče
 - zajišťujeme vzdělávání pěstounů, odlehčení a odborné poradenství včetně terapeutického doprovázení
- kontakt:** 774 244 257, pestouni@prorodiny.cz

PASTORAČNÍ AKTIVITY

- nabízíme programy a aktivity s křesťanským základem, které jsou také o lidské lásce, manželství a v konečném důsledku o rodině, ovšem s přidáním pohledu víry
- kontakt:** 774 244 332, pastorace@prorodiny.cz

AKTIVITY PRO SENIORY

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

Líbí se vám naše činnost a chcete nás finančně podpořit?



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

Naši činnost podporují:

Evropská unie; Ministerstvo pro místní rozvoj; Ministerstvo práce a sociálních věcí; Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy; Ministerstvo vnitra; Ministerstvo zdravotnictví; Úřad práce; 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 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

www.prorodiny.cz

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

Středisko VÝZVA

Syllabova 3039/19e, 703 86 Ostrava-Vítkovice

tel.: **775 244 210**

e-mail: vyzva@prorodiny.cz

Oddělení fundraisingu a PR

tel.: **771 212 440**

e-mail: fapr@prorodiny.cz

Realizace výstav

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

tel.: **777 243 494**

e-mail: 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

Uzávěrka příštího čísla: 10. 9. 2024

Fandíme rodině[®]



www.prorodiny.cz