



101-10/24

Zpravodaj
Centra pro rodinu
a sociální péči z. s.

Výzva

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,

na začátku září jsme měli tu čest vystoupit na konferenci Nikdy nejsi sám, na níž jsme prezentovali vznik, rozvoj a fungování naší organizace. Zaměřili jsme se především na činnost sociálně aktivizační služby BRÁNA a skvělou práci našich dobrovolníků. Od účastníků jsme následně slyšeli krásná slova: „Kde je vůle, tam je cesta.“ Tento výrok mě přiměl zamyslet se nad tím, jak tuto myšlenku můžeme aplikovat nejen v naší práci, ale i v partnerství a mezilidských vztazích.

Osobně mám rád, když se věci hýbou kupředu a nezůstáváme stát na místě. V jarních měsících proběhl v naší organizaci digitální audit, který díky vašim podnětům přinesl spoustu inspirace a doporučení, jak zlepšit využití nových technologií. Naším cílem je automatizovat některé rutinní úkoly, efektivněji komunikovat a lépe si práci organizovat. Několik z těchto novinek vám postupně představíme během podzimu. Máme se rozhodně na co těšit.

Všem vám po zaslouženém letním odpočinku přeji mnoho energie do vaší práce. Opatrujte se a nezapomínejte trávit čas venku!

Bc. Marek Schneider, ředitel



6–27
Středisko VÝZVA



28–41
Středisko RODINA



42–45
Centrum pro rodinu
a sociální péči z. s.



Co je muzikoterapie a jak pomáhá?

Muzikoterapie je jedna z uměleckých terapií, která využívá hudbu k dosažení terapeutických cílů. V rámci sociálně aktivizační služby BRÁNA mohli uživatelé využít individuální muzikoterapie na cestě za svými cíli k osamostatnění. Jednou z nich byla i Denisa, která absolvovala s muzikoterapeutkou Alžbětou Vodsedálkovou celkem 30 individuálních sezení a která se s námi podělí o svou zkušenost.

Ahoj Deni, řekni nám, prosím, něco o sobě.

Ahoj, je mi 22 let, mám ráda přírodu a zvířata, ráda díky muzikoterapie hraju na kytaru. Jsem občas stresor, ale zároveň hodně usměvavá.

Proč tě zaujala nabídka muzikoterapie v BRÁNĚ?

Hlavně z toho důvodu, jak jsem již říkala, že jsem stresor, tak jsem se chtěla dozvědět, jak je možné se stresem na muzikoterapii pracovat. Líbila si mi také ta možnost vyzkoušet si vše možné hudební nástroje a dozvědět se, jaké jsou možnosti relaxace a poznání sebe sama.

Měla jsi nějaké obavy než muzikoterapie začala? Měla jsi z něčeho strach?

Obava, která mne držela ne jen před zahájením muzikoterapie, ale tak obecně při něčem nově nepoznaném, zda to zvládnu a hlavně jak to zvládnu. Nakonec jsem zjistila, že to bylo jedno z nejlepších rozhodnutí do toho jít. Nelituji toho, doporučuji!

Co ti dávala muzikoterapeutická sezení?

Sebepoznání, sebekontrolu nad svými emocemi a pocity. Poznání vlastního těla. A objevení nových hudebních nástrojů.

Co nového ses dozvěděla o sobě?

Že když si zapnu hudbu nebo nějaké uklidňující zvuky, zavřu oči a uvolním tělo a jsem chvíli sama se sebou a se svým tělem, uklidní mě to a cítím se potom skvěle.

Naučila ses něco, co ti pomáhá v každodenním životě?

Více dávat prostor svým emocím a pocitům – to mi hodně usnadňuje komunikaci s ostatními.

Jaký byl Tvůj cíl? Co jsi chtěla pomoci terapie změnit?

Omezit svůj stres a roztěkanost. Je to stále dlouhá cesta, ale díky muzikoterapii už znám techniky, jak si mohu pomoci sama.

Vyhovoval Ti přístup muzikoterapeutky?

Ano, dávala prostor mým emocím a pocitům. Ukázala mi, že nic z toho, co cítím v danou chvíli, není špatně. Naopak, že je dobré tomu dávat průchod a prostor.

Co ti to dalo do života?

Už vím, jak se vyhnout okamžitému panikaření v každodenním životě.

Kde jsi teď, čím žiješ?

Teď momentálně, jak jsem již psala na začátku, mne muzikoterapie dostala až ke hře na kytaru. Koupila jsem si tenorové ukulele. A tím, jak hraju, tak se uklidňuji. Učím se, jsem v tom nováček. Hodně se věnuji zvířatům a víc se snažím vnímat jak sebe, tak své okolí i ten svůj stres. Je to ještě velmi dlouhá cesta, ale věřím, že stále dovedu posouvat své hranice a možnosti dál a dál.

Alžběta Vodsedálková



Náš projekt „Prožij to“ pro základní školy

V druhé polovině roku náš realizační tým navštívil další ostravské základní školy, kde jsme představili svůj pilotní projekt „Prožij to“. Zúčastnili se ho zejména žáci 5. a 6. tříd. O čem tento projekt je, jsme představovali již v minulém vydání. Pokud však stále nevíte, rádi vám ho připomeneme.

Jedná se o nový zážitkový workshop zaměřený na inkluzi a respekt k rozmanitosti, který od školního roku 2023/2024 naše Centrum nabízí žákům základních škol. Tento program umožňuje dětem zažít, jaké to je žít s postižením, a to prostřednictvím praktických aktivit, jako je pohyb na vozíku, nalévání vody se zavřenýma očima a poznávání koření podle čichu nebo pokus o mluvení s pingpongovým míčkem v ústech.

Dříve jsme tyto workshopy pořádali hlavně pro studenty středních a vysokých škol, ale nyní jsme se rozhodli přinést je i na základní školy, aby si i mladší žáci mohli vyzkoušet, jaké výzvy s sebou nese život s hendikepem. Po praktické části programu pracujeme s dětmi ve skupinkách, kde si společně povídáme a zamýšlíme se nad tím, co si ze své zkušenosti odnášejí do dalšího života.

Stále nás mile překvapuje, jak děti na prvním stupni dokáží mluvit o respektu, rozdílnosti mezi lidmi a jejich schopnostech,

o vcítění se do druhého člověka a jeho potřeb nebo o nabízení pomoci a podpory. Jejich zájem o různé oblasti života lidí se znevýhodněním nám ukázal, že naše práce má skutečně smysl.

Během školního roku 2023/2024 jsme dohromady navštívili 3 základní školy a na 23 besedách zapojili do projektu přibližně 540 dětí.

Jak to bude dál? Projekt „Prožij to“ budeme i nadále nabízet základním školám s cílem zapojit do něj co nejvíce žáků a přinést jim jedinečnou zkušenost, která podporuje inkluzi, respekt a porozumění rozmanitosti. Věříme, že díky těmto workshopům můžeme u dětí už od raného věku rozvíjet empatii a schopnost vcítit se do situace druhých, což je v dnešním světě nesmírně důležité.

V našem realizačním týmu došlo ke změně na pozici koordinátorky programu. Dosavadní koordinátorka Bety Vodsedálková, která stála u zrodu a rozjetí projektu „Prožij to“, přijala novou pracovní výzvu v naší organizaci coby vedoucí oddělení PR a fundraisingu. Chtěli bychom jí tímto moc poděkovat za její obrovský přínos, vedení a odhodlání, díky kterému se projekt dostal tam, kde je dnes.

Koordinaci projektu nyní zaštití Kačka Vašková, která byla součástí našeho realizačního týmu. Kačka si nyní s nadšením přebírá koordinaci projektu pod svá křídla, a věříme, že díky jejím zkušenostem

a odhodlání bude projekt i nadále úspěšně pokračovat a přinášet hodnotné zážitky dalším školám a žákům.

V závěru bychom rádi poděkovali školám, které nás v minulém školním roce přijaly a projevily nám svou důvěru. Jejich otevřenost a spolupráce byly pro náš tým velkou motivací. Zároveň nás těší, že už nyní nás oslovují nové školy, které mají zájem o náš projekt „Prožij to“. S radostí se budeme těšit na setkání v tomto školním roce

2024/2025 s dalšími žáky, kterým můžeme prostřednictvím našich workshopů přinést cenné zkušenosti a podněty k zamyšlení.

Pokud byste nás rádi viděli i ve vašich školách, kontaktujte Kateřinu Vaškovou na kvaskova@prorodiny.cz nebo 774 244 258. Těšíme se.

*Za realizační tým „Prožij to“
Barbora ze služby BRÁNA*



Pobyt s Buntarantou

Jeden z květnových víkendů jsme strávili s Buntarantou na Čeladné. Asi se budu opakovat, ale opět jsme prožili krásný čas plný zábavy, smíchu a opravdového sdílení. I když jsme se tentokrát nepouštěli do žádných větších akcí, ani na chvíli jsme se nenudili. V pátek jsme se byli podívat na roubenou kapličku sv. Cyrila a Metoděje s pramenem Cyrilka. Ať už je pramen léčivý, nebo není, mně tahle společnost lidí, kteří se dokáží i přes všechny své starosti radovat a nakazit smíchem široké okolí, pokaždé připadá jako zázrak.

Víkendový pobyt s Buntarantou jsme strávili v krásném prostředí Moravskoslezských Beskyd na Čeladné, kde jsme zažili spoustu dobrodružství. Chodili jsme na procházky, do kavárny, kde jsme si dali něco dobrého na zub, potom jsme hráli společenské hry, později jsme si vyzkoušeli děláni vlastní domácí pizzy, která všem moc a moc chutnala. Také jsme sledovali přímé přenosy mistrovství světa v hokeji. Moc se mi tento pobyt s Buntarantou líbil. A už teď se moc těším na další společné pobyty.

Václav Dostál

V procházkování po okolí jsme pokračovali i v sobotu. Samozřejmě každá správná procházka musí tradičně končit v jedné z místních kaváren. A tak jsme si užili spoustu dobrot, útěk před bouřkou, která nepřišla, válení v trávě, povídání i večerní posezení u filmu. Nesmím zapomenout ani na nedělní filmový kvíz, při kterém se ukázalo, že mezi sebou máme nejednoho filmového nadšence a fajnšmekra. Všichni víme, že víkendové pobyty bývají také pro všechny i fyzicky náročné. A tak v neděli večer padám do postele unavená, ale šťastná. Usínám s vděkem a díky všemu a všem, že můžu být součástí.

Kateřina Brončková, dobrovolnice BRÁNY



Aktivizační pobyt BRÁNY s důrazem na samostatnost uživatelů

V polovině června se v Kateřinicích uskutečnil náš bráňácký aktivizační pobyt, který byl zaměřen na maximální zapojení a samostatnost uživatelů. Během víkendu měli plnou kontrolu nad vším, co se dělo – sami rozhodovali o jídelníčku, aktivitách i hrách. Dobrovolníci byli po jejich boku, připraveni pomoci, ale nijak za ně nepřebírali zodpovědnost ani nepracovali za ně, čímž podporovali myšlenku samostatnosti a rozhodování.

Pobyt začal v pátek odpoledne, kdy jsme se sešli u Brány a auty vyrazili směr Kateřinice. Po příjezdu následovalo krátké seznámení s budovou a ubytování. Poté se uživatelé pustili do příprav večere dívky připravovaly špekáčky a další jídlo, zatímco chlapci měli na starosti dřevo a oheň. Společná opékačka a posezení u ohně s hudbou se postarala o skvělý start pobytu. Po večeri čekala uživatele stezka po svíčkách, která byla vedena v tiché atmosféře, aby každý měl prostor pro vlastní zamyšlení. Na stezce je doprovázeli dobrovolníci. Po návratu následovala volná zábava – povídání, hraní deskových her a nakonec spánek.

Sobotní den začal snídaní a společnou domluvou, co bude na programu. Uživatelé sami rozhodli o jídelníčku i aktivitách,

kteří budou následovat. Společně jsme se vydali na nákup, ze kterého vzešla příprava oběda, na jídelním lístku se objevily špagety s masovou omáčkou. Po obědě přišel čas na odpočinek a poté jsme se vydali na procházku po okolí, která vedla až do místní hospůdky na zaslouženou Kofolu.

Večer přinesl speciální program – dívky se pustily do malování a zkrášlování, zatímco ostatní připravovali prostor na diskotéku. Ta byla obohacená o narozeninovou oslavu, nechyběl dort a skupinové zpívání. Písničky na přání se linuly celým večerem a ti nejodvážnější si dokonce zkusili zpěv do mikrofonu. Nakonec se však odvážali úplně všichni – zpívalo se, tančilo a diskotéka probíhala ve velkém stylu, jak to u našich Bráňáků bývá zvykem. Po zábavě následoval volný čas a odchod na kutě.

Nedělní ráno začalo snídaní a hrou „Tik Tak Bum“, která všechny pořádně rozesmála. Po hře jsme se pustili do společné přípravy oběda – kuřecí řízků s bramborovou kaší. Po obědě nastal čas na úklid, balení a závěrečné rozloučení s budovou. Po návratu k BRÁNĚ proběhla zpětná vazba, kdy každý sdílel své zážitky a dojmy z víkendu. Poté jsme se rozloučili a vydali se domů obohaceni o nové zkušenosti a vzpomínky.

Všem zúčastněným děkujeme za nezapomenutelný víkend a budeme se zase někdy těšit.

*Barbora Ježo-Párovská,
sociální pracovnice BRÁNY*

V červnu jsem se zúčastnil Aktivizačního pobytu v Kateřinicích. Sešli jsme se dobrá parta. Nakoupili jsme potraviny, které jsme potřebovali na oběd. Kluci obalovali řízků a holky škrabaly brambory. S Vaškem jsme řízků usmažili, všem chutnalo. V sobotu byla večerní stezka odvahy, byla sranda. Příště bych jel zas.

Jirka Ježek



Společně bez bariér 2024

V sobotu 29. 6. 2024 jsme se opět po roce vydali na akci na Čeladnou. Sraz jsme měli ráno a potom jsme jeli auty na Čeladnou. Trochu jsme se zpozdili, ale nevadilo to. Na místě jsme se rozdělili do tří skupin a mohli jsme si vybrat jednu ze tří dílen. V dílnách jsme pracovali s textilem a vyrobili jsme si tašku, měli jsme jógu a zpívali jsme s Janou a Míšou.

Po obědě jsme měli ukázkou caporeiry, což je brazilské bojové umění obsahující prvky akrobacie i tance. Tanečníci z Ostravy nám ukázali různé techniky, co umí. Potom jsme si mohli některé techniky pod dohledem vyzkoušet. Taky jsme měli možnost zahrát si na různé hudební nástroje.

Pak už byla volná zábava, ke které nám zahrály hudební skupiny. Byli tam například Zpocený Voko a spousta dalších kapel. Měli jsme k dispozici bar, kde nám připravili různé dobroty a pití. Bylo tam malování obrázků na obličej a jiné možnosti. Počasí nám v létě opravdu přálo, bylo teplo a svítilo sluníčko.

Michal Kvača

Cesta za poznáním Rožnov pod Radhoštěm

Přijeli jsme ráno do dřevěného městečka, kde jsme si prošli pár dřevěných domečků, které se mi moc líbily. Pak jsme si koupili občerstvení a šli jsme si sednout na lavičku. Po odpočinku jsme se šli podívat na další dřevěné domečky. Před obědem jsme si šli koupit suvenýry, které byly moc hezké, a pak jsme šli všichni na oběd. Nejvíce mě zaujalo, že na stolech měli nachystané jídlo, které se jedlo dříve, a také tam měli necky, ve kterých se lidé dříve koupali. Vše bylo připraveno tak, abychom si uměli představit, jak se dříve žilo. Celý den byl skvělý.

Julie Telnarová



Cesta za poznáním Bobovka

25. 7. 2024 jsme se vydali s BRÁNOU do HEIPARK Tošovice. Sraz byl ráno před BRÁNOU, nasedli jsme do aut a vyjeli směr Tošovice. Na místě nám počasí z počátku moc nepřálo, a tak jsme ani nevěděli, jestli se samotné bobovky dočkáme. Mezitím, než přestalo pršet, tak jsme si sedli do místní restaurace, kde to bylo velmi útulné. Bylo tam hlavně velmi hezké akvárium s rybami jako z pohádky o Dory a Nemovi. Dali jsme si něco k jídlu a pak vyplnili kvíz, co vše můžeme vidět ve zdejší HEIPARKU. Díky deštivému počasí jsme ho nakonec i vyhodnotili.

Po nějaké půl hodině jsme se konečně dočkali vysněné bobovky, tak jsme nasedli a hurá jedeme! Kromě samotné bobové dráhy zde byl i umělý houpající se býk s možností pádu na žíněnku. Toho si pár z nás uživatelů taky vyzkoušelo. Bylo to náročné se udržet, ale „sranda jak byk“, jak se říká a to doslova! Kromě toho tam bylo i dětské hřiště. Večer jsme jeli zpátky k BRÁNĚ, kde si nás rodiče vyzvedli. Byl to skvělý den!

Denisa Vinárková

Noci v BRÁNĚ

Ráda bych vám povprávěla o nocích v BRÁNĚ, které jsme zažili od 2. do 4. srpna. V pátek jsme se sešli dopoledne a nejdříve jsme se domluvili, co bychom chtěli dělat a co bychom chtěli jíst. To mám moc ráda, že se vždy můžeme takhle svobodně rozhodnout. Poté jsme šli společně na nákup a večer jsme hráli kvíz „Riskuj“, který si pro nás připravila Barča. V sobotu ráno jsme jej dohráli a večer jsme společně šli na předpremiéru filmu Vlny, který režíroval Jiří Mádrl. Film se promítal v letním kině Poklad v Porubě. Součástí filmu byla i diskuze a autogramiáda s Jiřím Mádrlm a herci. V neděli jsme si před odjezdem jen povídali. Chtěla bych všem poděkovat. Bylo to moc fajn.

Tereza Muroňová



Čtyřkolky aneb vítr ve vlasech od dopoledne až do večera

Již druhým rokem se konala na konci prázdnin jedna úžasná akce, ve spolupráci s dobrovolnými záchranáři, kteří se stali nedílnou součástí celého dne. Čtyřkolka stojící pod stromem přímo vybízela k projížďce. Než došlo k jízdě, probrali jsme všechny prázdninové zážitky a psychicky jsme se předem připravovali na jízdu. Někteří z nás, mě nevýjimaje, jeli na čtyřkolce poprvé. Jak čas běžel, dorazil na naši sešlost také DJ a moderátor Jan Gavelčík z rádia ČAS. Pouštěl nám písničky na přání a my to mohli pořádně rozjet a roztančit. Každý z nás chtěl absolvovat alespoň jednu jízdu, a tak jsme se postupně vystřídali všichni. Doprovodným programem bylo také barvení sádrových svíců či hraní velkého kobercového Člověče, nezlob se. Vše bylo fajn, a tak nám určený čas pro zmíněnou akci ubíhal rychle, stejně jako vždy.

Sama za sebe mohu říct, že ačkoliv jsem měla ze čtyřkolek obrovský respekt, velice ráda si příští rok podobnou akci zopakují.

Karin Havlasová

Dělám DOBROvolně v BRÁNĚ

Víkendový teambuilding dobrovolníků v Kateřiněch

Ve dnech 19.–21. dubna 2024 proběhl v malebném prostředí Kateřin víkendový teambuilding pro naše dobrovolníky. Setkání odstartovalo v pátek odpoledne, kdy se účastníci začali scházet u BRÁNY od 15 hodin. Po příchodu všech se jich ujali koordinátoři, kteří zahájili program seznamovací hrou na jména. Následně byli dobrovolníci rozděleni do dvou týmů, přičemž každý dostal lísteček s úkolem, který zahrnoval simulaci různých handicapů. Úkolem bylo ve skupinách rozluštit indicie a zjistit, kam budou dále směřovat a přitom najít peníze potřebné na cestu. Každá skupina postupovala svým vlastním tempem, což znamenalo, že se do Vsetína dorazilo v rozdílných časech.

Cesta samotná přinesla řadu výzev, a to i pro nás koordinátory. Držet svůj „handicap“, tedy mlčení, nebylo vůbec snadné, ale o to více jsme si užili vtipné situace, které během jízdy vznikly. Po příjezdu následovalo ubytování a chutná večeře, kterou nám připravili Verča s Tomem. Poté jsme oficiálně zahájili teambuilding, zhodnotili cestu a společně si stanovili pravidla pro následující dny, aby se nám všem dobře spolupracovalo. Večerní program se nesl v duchu her zaměřených na lepší poznání a stmelení kolektivu, mezi

kteří patřily oblíbené hry jako Bang, živé pexeso, 2 zvláštnosti a kostky.

Sobota začala jak jinak než snídaní, po ní následoval dopolední blok věnovaný základním dovednostem – hygieně a kurtování v autě. Dobrovolníci se opět rozdělili do skupin a pustili se do praktických úkolů. Následně jsme pokračovali stmelovacími hrami, které ještě více prohloubily spolupráci mezi dobrovolníky. Po obědě přišel čas na odpočinek a odpoledne pak přineslo důležitou aktivitu – dobrovolníci se zaměřili na pozorování svých hranic, kreslili své silné a slabé stránky, sny a cíle. Součástí tohoto bloku byla také aktivita zaměřená na psychohygienu.

Odpolední program pokračoval opět hrami a kvízem, ve kterém proti sobě soutěžily týmy. Po večeři jsme si užili společný film a pro dobrovolníky byla připravena i stezka. Na jejím konci na účastníky čekali koordinátoři, kteří každého ocenili a sdělili, čeho si na daném člověku nejvíce váží. Zbytek večera byl věnován volnému programu.

V neděli jsme po snídani začali dvěma hrami zaměřenými na týmovou spolupráci handicapové řazení a skládání věže. Vyvrcholením dopoledního programu bylo „lovení jídla“, kde si dobrovolníci vylosovali handicap a museli společnými silami ulovit potřebné suroviny. Po zhodnocení této aktivity jsme se pustili do hodnocení celého teambuildingu. Každý dobrovolník si odnesl hrníček s nápisem, co pro ně znamená

BRÁNA, jako památku na společně strávený víkend.

Program jsme zakončili společným vařením oběda, úklidem, zpětnou vazbou od dobrovolníků a návratem zpět do BRÁNY.

*Barbora Ježo-Párovská,
sociální pracovnice BRÁNY*



Odměňovací akce dobrovolníků

Koncem června jsme se vydali spolu s dobrovolníky na menší výlet v Ostravě, kde jsme zažili spoustu legrace, dobrodružství a dokonce i trochu toho adrenalinu. Dorazili jsme na Landek, kde na nás čekalo překvapení. Každý jsme si sedli na houpačku, na které nás spustili z výšky deseti metrů. Nechyběl křik, smích a vyděšené pohledy, ale nakonec jsme tenhle zážitek všichni zvládli a budeme na něj určitě ještě dlouho vzpomínat. Z houpaček jsme se vydali na rozhlednu, vedle které jsme si rozdělali oheň a opekli špekáčky. Koncem akce ještě tři z nás s největším počtem dobrovolnických hodin dostali krásnou plátěnou tašku Centra pro rodinu a sociální péči.

Myslím si, že jsme si všichni akci moc užili a těšíme se na další společně strávený rok v BRÁNĚ.

Anna Kološová, dobrovolnice BRÁNY



Pracovní setkávání asistentů v OASE

Jako obvykle i tentokrát přinášíme zprávy a obrázky ze školení osobních asistentů. Nabídka témat je pestrá. Věříme, že každý asistent si pokaždé odnese nějaké novinky nebo zajímavosti, které může uplatnit v práci s uživatelem služby. V tomto roce jsme zatím absolvovali tato školení:

- 3/2024
Mgr. et Mgr. Petra Mařádková
Nenásilná komunikace
v práci s dětmi a dospívajícími
- 4/2024
Nautis, z. ú.
Osobní asistence u lidí
s poruchou autistického spektra
- 6/2024
PhDr. Věra Neusar
Psychologická první pomoc
- 8/2024
tým OASA
Teambuildingové aktivity
na Ondřejníku



Těšíme se na další setkávání.

Iveta Prokopová, služba OASA

S OASOU na Ondřejníku

Na pozvání Ivety a týmu OASA jsem se zúčastnil teambuildingové akce s osobními asistenty. Ráno jsme vyrazili vlakem do Frýdlantu nad Ostravicí, kde nás přivítala Jolana a seznámila nás s trasou na vrchol. Po jejím úvodu jsme společně s Bety všechny oslovili s myšlenkou, že se těšíme na jakýkoliv rozhovor nebo osobnější setkání během celé akce, abychom se vzájemně lépe poznali. Pak jsme vyrazili každý svým tempem na cestu. U chaty pod vrcholem byla pauza na občerstvení a společné focení. Poté nás Bety rozdělila do menších skupin s úkolem natočit krátké promo video na téma „Co mi práce osobního asistenta přináší?“. Nejen v naší skupince jsme při tom zažili několik vtipných momentů.

Po obědě, v podobě řízku s chlebem, jsem navrhl pro vstřebání jídla krátkou seznamovací běhací hru „píšťalka“. Cestou dolů i zpět ve vlaku bylo vidět, že máme k sobě blíž. Moc fajn venkovní akce, těším se zase za rok.

Marek Schneider, ředitel



OASA se toho nebojí...

Pracovníci služby osobní asistence OASA dobře ví, jak je psychohygienu důležitá, a proto se i po náročných pracovních dnech dokáží semknout a ve svém volném čase společně trénovat na různé sportovní aktivity. Letos jsme vyměnili firemní štafetu na Ostravském City maratonu za Větrkovický triatlon. Bylo to náročné, ale my se žádné Výzvy nezalekne! Všichni jsme závod zdárně dokončili i díky podpoře naší mentální koučky Jolany, jejíž hlasité povzbuzování nás hnalo do cíle.

Za oásácký triatlon tým Lenka Marušáková, jindy sociální pracovník služby OASA



RESPIT očima uživatelů a pečujících

Co znamená RESPIT pro mne a pro mé rodiče

Odlehčovací služba přináší mým rodičům především možnost trávit svůj volný čas beze mě a odpočinek od náročné péče. Přítomnost asistenta pro ně vytváří prostor jak pro zařizování neodkladných věcí, tak sdílení času na společných koníčcích a zálibách. Pro mě osobně znamená tato služba nový sociální kontakt, jinou náplň volného času, obohacení komunikace a objevení nových dovedností.

22

Jaromír Bönisch ml.

Mám čas a mé dítě je v dobrých rukou

Kdo je pečující, sám ví, že je někdy problém sehnat někoho, kdo vám pomůže s péčí o dítě nebo dospělého člověka s handicapem. Odlehčovací služba RESPIT splnila všechna naše očekávání. Měli jsme štěstí, že asistentka Terežka, která k nám chodí jednou týdně, je člověk s velkým srdcem plným lásky, pochopení a empatií ke všem členům naší rodiny. Na každou návštěvu přijde s nápadem, jak zabavit naši dceru Lucinku. Nikdy nechybí úsměv a popovídání. Dcera se vždy na asistentku těší a ptá se, kdy zase přijde. A já si můžu udělat čas pro sebe. A hlavně vím, že je o ni dobře postaráno. Škoda, že takových

lidí není moc. Chtěla bych poděkovat všem lidem, kteří nám pomáhají a ulehčují nám naše životy.

Pavla Houfková

Zážitky s RESPITEM

Od jara tohoto roku využili mí rodiče nabídku na odlehčovací službu z RESPITU. Moje nová asistentka se jmenuje Marie a hned jsme si padly do oka. Asistentka mě vyzvedává ve škole a poté spolu zažíváme hromadu dobrodružství, například spolu chodíme na kávu a oběd, jezdíme spolu po Ostravě, pečeme buchty a jiné dobroty, vyrábíme spolu krásné věci a nakupujeme dárky. Nejlepším zážitkem s Maruškou byla návštěva Majálesu v Ostravě, kde jsme byli na Ewě Farne a daly si spolu spousty dobrot. Doufám, že tahle asistence bude trvat i nadále a budeme spolu zažívat stále nové a lepší zážitky.

Julie Telnarová



Asistence v RESPITU

Milí čtenáři, rád bych vás informoval, jak se mi daří v RESPITU. RESPIT je odlehčující služba pro pečující. Já jsem s touto službou velmi spokojený. Asistujeme u mě slečna Monika, se kterou děláme různé věci. Například chodíme na procházky a také po lékařích a schůzkách, děláme administrativu. S Monikou se známe přes půl roku, je to sympatická mladá slečna, která mi dost v tomto období pomáhá. Do RESPITU jsem nastoupil hned, jak jsem skončil v OASE. Mou první asistentkou byla Terka, chodili jsme do Centra pro rodinu a sociální péči, kde jsme spolu trávili čas a byli jsme i na velikonočních trzích. Bohužel už mi neasistuje, z důvodu, že čeká miminko. Což jí velmi přeji a přeju jí do života hodně štěstí, spokojenosti, ať se jí splní všechna tajná přání. A hlavně, ať se jí daří s novým přírůstkem do rodiny. Budu na ni hodně vzpomínat.

Jakub Kremer

23



RESPIT očima asistentů

Co dělám, má opravdu smysl

Jako asistentka odlehčovací služby RESPIT jsem začala pracovat v květnu 2022, kdy jsem zároveň studovala druhý ročník vysoké školy. Spojila jsem se s rodinou, do které docházím jednou týdně asistovat k holčičce předškolního věku. Společně si hrajeme, malujeme, vyrábíme, chodíme ven, trénujeme řeč a vlastně se tak neustále učíme jedna od druhé. Nyní mohu potvrdit, že práce asistentky během studia je ideální příležitostí, jak užitečně naplnit svůj volný čas, naučit se něco nového a zároveň si přivydělat. Součástí asistence jsou také pravidelná školení, která nám kromě teoretických znalostí poskytují i praktické dovednosti, ze kterých poté v praxi čerpám. Za uplynulé dva roky jsem tak získala spoustu cenných zkušeností a potkala mnoho inspirativních lidí, ať už z řad ostatních asistentů či zaměstnanců Centra pro rodinu a sociální péči. Navíc cítím, že to, co dělám, má opravdový smysl.

Tereza Kempe, asistentka odlehčovací služby

„Já“ se zmenšuje a „Ty“ se stává přednějším

Asi před pětatřiceti lety jsem se u táborového ohně na folkovém festivalu poprvé setkal se skupinkou lidí se zdravotním znevýhodněním. Už tenkrát mi hlavou proběhla myšlenka, jaké by to asi bylo se těmito lidem věnovat, pracovat s nimi a pomáhat jim. Následovalo několik úspěšných dekad v úplně jiném oboru. Před dvěma lety jsem se ale rozhodl rozšířit svůj pracovní záběr právě tímto směrem a absolvovat roční kurz pro pracovníky v sociálních službách. Trochu mi vadí, že si někdy okolí vysvětluje moji službu jinak. Při asistenci děláme vše, co si uživatel přeje, ale trénujeme i to, co mu nejde. Na této práci mi vyhovuje samotný princip. Význam zájmen přirozeně mění svou velikost i důležitost – „Já“ se zmenšuje a „Ty“ se stává přednějším. Učí nás zapomenout na sebe, na vlastní ego a osvobozuje. Také mi je blízké, vzhledem k mému vnitřnímu nastavení, že trávím čas s uživatelem individuálně.

Jakub Kettner, asistent odlehčovací služby

Dělat to, co mě naplňuje

Jmenuji se Tereza a pro RESPIT jako asistentka jsem začala pracovat v dubnu roku 2023, kdy jsem měla jednoho uživatele s autismem. Asistence mě naplňovaly natolik, že jsem se nechala zaměstnat od října téhož roku na částečný úvazek. V říjnu jsem dostala k asistenci další tři uživatele s odlišnými potřebami. Chodila jsem s uživateli na procházky, do kina či na výlety. Pomáhala jsem jim při vyřizování potřebných věcí, při návštěvě lékařů či jako doprovod na úřady. Naplňovala jejich volný čas a hlavně se snažila odlehčit rodičům v jejich nelehké situaci. Doufám, že byli všichni mí uživatelé i nadřizení spokojeni. V průběhu své práce jsem si doplnila kurz pracovníka v sociálních službách a tím splnila kvalifikaci pro tuto práci. Teď se však chystám plnit své mateřské povinnosti a doufám, že se budu moci k téhle práci jednou vrátit a dělat to, co mě naplňuje.

Tereza Lörintová, asistentka odlehčovací služby

Za tým RESPITU děkujeme Terezce za její práci, přejeme nádherný čas strávený s miminkem a těšíme se, až se naše pracovní cesty zase setkají.

Kačka a Denča, tým služby RESPIT

Léto uteklo jako voda

Léto uteklo jako voda a máme tady září, které se u nás v REHABILITAČNÍ ASISTENCI každoročně nese ve znamení pořádání metodických seminářů a hlavně přijímání, vzdělávání a zaučování nových rehabilitačních asistentů v domácím prostředí našich klientů. Při zaučení klademe velký důraz na vytváření cvičebního rehabilitačního plánu na míru pro každého našeho klienta, což bude několik následujících týdnů hlavní náplní naší práce. Dále se snažíme zlepšovat spolupráci s Klinikou rehabilitace a tělovýchovného lékařství Lékařské fakulty Ostravské univerzity, jejíž studenti se po absolvování speciálního vzdělávání stávají našimi skvělými asistenty. V tomto roce do našeho týmu přijímáme sedm nových asistentů a se dvěma se bohužel loučíme. Těšíme se na spolupráci, plánované metodické semináře a hlavně spokojené klienty, u kterých budou naši noví asistenti co nevidět zaučeni.

Dominika Domašíková, koordinátor REHABILITAČNÍ ASISTENCE

Letní sourozenecké skupiny

Slunce, léto, prázdniny. Pro poradnu RODINNÝ PRŮVODCE to je čas uspořádání programu pro zdravé sourozence dětí se zdravotním postižením. Myslíme na své pečující a myslíme i na děti.

Toto léto jsme připravili čtyři sourozenecká setkání, kdy každé z nich bylo zaměřeno na různé téma a činnosti.

Při prvním setkání jsme navštívili město Štramberk a prošli si sluneční stezku. Cestou jsme poznávali krásy přírody a zahráli si spoustu her a procvičili naši paměť. A ta cesta vlakem? Moc nás bavila. No, a řízky s chlebem samozřejmě nechyběly.

Druhé setkání bylo věnováno muzikohrátkám. Za tónů mnoha hudebních nástrojů jsme společně relaxovali, ale i aktivně hráli. A co víc? Vyrobili jsme si vlastní deštnou hůl a taky jsme si usmažili langoše, na kterých jsme si pochutnali.

Srpen, půlka prázdnin, léto v plném proudu a my jsme se vypravili společně poznávat krásu Bělského lesa a Cestu vody, která nám přinesla úžasné letní osvěžení. Samozřejmě nechyběly společné hry, při kterých jsme se hodně nasmáli. Na závěr jsme vše zakřepili lahodnou pizzou.

Naše čtvrté, a pro toto léto poslední, sourozenecké setkání bylo věnováno barvám. Barvy na tričku, barvy na nás a okolo nás. Tak jsme prostě batikovali a krásně řádili barvami. No, a nejen batika byla náplní tohoto dne. Taky jsme si

vlastnoručně upekli hamburgery a pořádně si je užili. A co víc? No, každý z nás má na tento den na památku své batikované tričko.

Léto je vždy období krásných zážitků a my už se teď těšíme na další setkání. A co čeká zdravé sourozence příští rok? My už víme a pro vás je to zatím překvapení.

Sourozenecké skupiny pořádáme v průběhu celého roku. Děti se navzájem setkávají a sdílí své zkušenosti, starosti ale i běžné věci. Setkávání probíhá každou lichou středu od 9. 10. 2024 v čase 15:30 – 18:30 a je rozděleno do dvou skupin dle věku sourozenců.

Přihlásit své dítě můžete emailem na pruvodce@prorodiny.cz.

Těší se na vás tým RODINNÉHO PRŮVODCE



Seznámení bez bariér

Naše služby RODINNÝ PRŮVODCE a BRÁNA společně uspořádaly 19. září 2024 jedinečnou akci Seznámení bez bariér, zaměřenou na seznámení mladých lidí se zdravotním postižením ve věku 20 až 45 let, a to nejen z řad uživatelů našich služeb. Celkem přišlo 25 nadšených lidí, kteří se toužili seznámit s novými lidmi a najít nová přátelství.

Celé odpoledne bylo plné smíchu, zábavy a vzájemného poznávání. Úvodní hromadné představení v neformálním duchu vytvořilo příjemnou atmosféru a účastníci se tak mohli snadno uvolnit. Následovala hlavní část programu, kdy měli všichni možnost seznámit se s více lidmi v krátkém čase a najít si nové přátele s podobnými zájmy. Jejich úkolem bylo vzájemně se představit a říct si něco o svých životech. K dispozici byly i návodné otázky, kdyby došla témata. Na závěr akce si, pokud chtěli, mohli poskytnout kontaktní údaje pro navázání přátelství i po skončení této akce.

Ohlasy na akci byly velmi pozitivní. Osoby se zdravotním postižením mají méně příležitostí se setkat s novými lidmi a díky tomuto setkání měli možnost najít si nové kamarády. Jsme nesmírně rádi, že se naše iniciativa setkala s tak velkým zájmem. Vzhledem k pozitivnímu ohlasu chceme v organizování podobných akcí pokračovat. Plánujeme připravit navazující setkání, kde si tito lidé mohou svá nově získaná přátelství prohloubit.

Věříme, že Seznámení bez bariér bylo jen začátkem něčeho většího a těšíme se na další setkání. Děkujeme všem účastníkům za jejich důvěru a podporu. Vaše úsměvy a otevřenost vytvořily nezapomenutelnou atmosféru.

*za realizační tým Lenka Nováková,
RODINNÝ PRŮVODCE*



Začíná to nasloucháním příběhu

Zdá se, že když spolu lidé mluví, tak jeden druhému vždycky naslouchá. Je tomu opravdu tak? Při práci v poradně mám zkušenost, že je naslouchání a je naslouchání. Že to zní stejně? Je to jen zdání, můžete najít hodně odlišností. Pokusím se vysvětlit, proč má naslouchání mnoho podob. Když tato slova čtete, tak neslyšíte tón a intenzitu hlasu, nevidíte, jak pozorně se na vás ten druhý dívá a jak sleduje váš dech, nevnímáte vůně ani dusno. Jen těžko můžete sledovat, co s vámi dělají emoce, jak lomcují s tím druhým a nezažíváte atmosféru té chvíle... Možná už je jasnější, že naslouchání má různé podoby. Setkávám se s lidmi, kterým se v blízkých vztazích nedaří porozumět tomu druhému.

Převyprávím teď rozhovor manželského páru z poradny. Je to s jejich svolením. Žena s pláčem líčila, jak jí ubíjí kolotoč s dětmi na mateřské dovolené a zároveň jak málo přijetí a pochopení dostává od svého manžela. Muž na to reagoval slovy: „...ale vždyť se máš doma dobře, nemusíš vydělávat a můžeš odpočívat... když se cítíš přetížená, tak dej děti babičce a běž si zaběhat, mi to pomáhá... chtěl bych mít tolik času jako ty...“. Jak vám to zní? Naslouchal manžel své ženě? Na první pohled to vypadá, že je vše v pořádku. Muž nechal svou ženu domluvit, zaznamenal, co říká, snažil se najít řešení a ještě své ženě dobře poradil. Tak v čem je problém? Proč se mladá maminka rozplakala

ještě víc? Možná potřebovala slyšet toto: „Vnímám, že už jsi unavená z toho kolotoče s dětmi a ubíjí tě to. Asi nedovedu pochopit, jak náročné to musí být. Taky mi chybí naše blízkost a společně strávené chvíle. Rád bych pro tebe něco udělal... co by tě potěšilo?“ Kolik rozdílů jste v odpovědích našli? Když jsme se u tohoto páru pokusili reagovat na vyprávění ženy tou druhou variantou, paní se rozplakala znovu. Bylo to však již dojetím... Říkala při tom: „...to je ono, to je přesně to, co potřebuju slyšet...“. Jak tedy vyjádřit druhému, že mu opravdu naslouchám, ať se to nemine účinkem? Nabízím pár tipů/triků, které jsou osvědčené a fungují:

- dát najevo, že poslouchám (např. sednout si na židli, natočit se, pozorně se zadívat, lehce naklonit hlavu, položit mobil, přestat mluvit...)
- soustředit se, nehledat hned řešení a „jen“ zopakovat, co ten druhý říkal (např. „říkala jsi, že...“, „porozuměl jsem dobře tomu, když jsi mi vyprávěla...“)
- vyjadřovat pochopení i příkyvováním, úsměvem, udržováním očního kontaktu, občasným hmm...
- porozumět signálům vysílaným neverbálně a reagovat na ně (př. „vypadáš našťavaně...“, „... je ti to líto, že...?“)
- nedávat svoje návrhy ani sdělení, nezlehčovat
- ptát se („můžu pro tebe něco udělat?“, „co bys teď potřeboval?“)

Možná to vypadá jednoduše, ale stává se, že příliš rychle odpovídáme, nabízíme řešení a zlehčujeme, co ten druhý říká. Jak snadno nám naskočí odpověď: „...už nebreč, to nic není, prostě to vydrž... víš vůbec, jak náročné to mám já?“. Tak toto nefunguje, nepomáhá, není to naslouchání, které ten druhý potřebuje. Stačí se však zamyslet, nebo to chce trochu tréninku, abychom řekli: „...to je zajímavé, co říkáš... Asi to je těžké... Zvládáš? Nevím, co udělat, ale jsem ti nablízku...“

Všichni zažíváme situace, kdy nás slova zrazují. Může to být proto, že ta, která potřebujeme, víří někde v emoční mlze. Někdy se naslouchat nedaří a rozhovor se

pokazí. To se nedá vrátit. Je možné se však poučit a příště to zvládnout lépe. Chce to chuť ke změně a odhodlání to v rozhovorech nevzdat při drobných nezdarech. A jak začít? Začíná to nasloucháním příběhu...

Lenka Macková

Aktivity projektu Komplexní poradenství při řešení problémů ohrožených rodin s dětmi jsou realizovány s finanční podporou Ministerstva práce a sociálních věcí z dotačního programu Rodina a Moravskoslezského kraje.



Jak ze skupiny vytvořit společenství?

Už podruhé se nám podařilo uskutečnit setkání mladých manželů, žijících v manželství do 5 let, na faře ve Frýdlantu nad Ostravicí. Toto místo nám velice sedí svou lokací, jelikož se zde sjíždí manželé opravdu z různých koutů ostravsko-opavské diecéze, což nasvědčuje, že je o setkávání zájem. Téma se týkalo „Síly společenství“. Věnovali jsme se mezilidským vztahům a schopnosti žít ve společenství s druhými.

Společně jsme se zaměřili na to, jaké kroky vedou k budování křesťanského společenství, které pak tvoří důvěrné a hluboké vztahy. Pomohl nám k tomu americký psychiatr a spisovatel Morgan Scott Peck, jehož knihu V jiném rytmu jsme s nadšením studovali. Autor se zabývá fázemi, jimiž podle něj musí každá skupina projít, aby se mohla stát společenstvím.

Zkusili jsme si alespoň nakrátko něco jako teambuilding a nestačili jsme se divit. Zjistili jsme, že jakmile se jeden člověk otevře, přidá se další a nakonec jsme se s překvapením nemohli ani rozloučit, jak se téma rozvinulo. Naše asi deseti členná skupinka zažila, že během jednoho dne můžeme najít přátelství v bezpečném prostředí, ve kterém se můžeme bavit téměř o čemkoliv. Zjistili jsme, že společenství pro mladé manželské páry je nedostatkové a že tuto myšlenku chceme budovat do budoucna. Těšíme se, že se našemu dílu bude dařit.

Anička Němcová



Dík náhradním rodinám

I my jsme se připojili ke kampani Ministerstva práce a sociálních věcí s poděkováním všem náhradním rodinám za to, že jsou. 31. května 2024 jsme se zapojili do tzv. Bábovkového dne. Upekli jsme bábovku, vyfotili se na akci s pěstouny a sdíleli vše na sociálních sítích. Bábovka – to je klid, pohoda, domov... Tedy přesně to, co dávají pěstouni.

S velkou radostí jsme na sociálních sítích šířili zprávu:

- Že náhradní rodiče a lidé, kteří jim pomáhají, si zaslouží od okolí ocenění.
- Že děti v České republice potřebují nové pěstouny.
- Že stát se pěstounem chce široké srdce a také odvahy.
- Že existují odborné služby, které jsou náhradním rodičům oporou.

Marie Chrástková

Také o pěstounství uvažujete nebo potřebujete najít odpovědi na své otázky? Nebo jste se pěstouny stali a hledáte organizaci, která vás bude doprovázet?

Jsmetady pro vás:

pestouni@prorodiny.cz nebo 774 244 257



Tradiční setkání dětí a rodin na Prašivé bylo neobvykle deštivé, ale požehnané

Začátek prázdnin mám už od svého dětství spojený se setkáním dětí a rodin s otcem biskupem na Prašivé. Pravidelně jsme se svými bráchy odstartovali prázdniny na Prašivé, kde pro nás byl připravený zábavný program. S rostoucím věkem jsem se začal zapojovat jako dobrovolník. Stavěl jsem stany, pomáhal s realizací stanoviště, až jsem se za poslední čtyři roky stal hlavním organizátorem.

32

Organizace si vyžaduje přípravu téměř po celý rok. Již na podzim diskutujeme nad hlavním tématem celého setkání. A tak to bylo i v uplynulém školním roce, kdy jsme pro setkání vybrali téma „Mír začíná ušima a slovy.“ V zimních měsících se zamýšlíme nad tématy jednotlivých stanovišť.

S blížícím se létem přípravy vrcholily. Poslední dobrovolníci potvrdili pomoc s realizací stanoviště či přípravou akce. Postupně přicházeli požadavky na vybavení stanovišť a my jsme připravovali, co bylo potřeba. Každoročně je pro případ silných přivalových dešťů zajištěna i tzv. mokrá varianta, o jejíž realizaci se rozhoduje den před akcí. Letos byla předpověď počasí velmi nejistá. Z konzultací s meteorologem z ČHMÚ vyplynulo, že dešťové srážky budou pouze v noci

a ojedinělé přeháňky pouze ráno. Bylo tedy rozhodnuto, že se akce uskuteční v plném rozsahu.

V loňském roce všude v okolí přšelo, jen na Prašivé nespada ani kapka. Tento scénář se letos neopakoval, ale i přes dešťové přeháňky desítky rodin na setkání s otcem biskupem dorazily. Už od ranních hodin se vše chystalo, jak kdyby mělo celý den svítit sluníčko. Dvacítka mladých připravila zázemí pro stanoviště. Další skupina připravovala areál Kamenité. I přes velmi silný déšť se pak při samotném setkání moderátoři snažili na pódiu komunikovat se vzdáleným publikem schovaným pod střechou, dělilo je deštivé pole. Bylo to náročnější než jindy, ale dařilo se. Tak jako každý rok i letos měla akce sociální přesah. Děti s rodiči napekli krásných 90 bábovek a jiných pochutin, aby udělali radost lidem zmítaným válkou na Ukrajině.

I když po přípravě jednotlivých stanovišť všichni vyčkávali u teplého guláše, zda a kolik účastníků až na Prašívou dorazí, tak nám všem udělalo radost, že rodin s dětmi přišlo opravdu mnoho a společně jsme prožili krásný, byť dosti mokrý čas plný dobrodružství. I přes všechny obavy a starosti o sušení mokrých stanů vzpomínka na radostné tváře účastníků ve mě zůstává a je pro mě povzbuzením, že stálo za to tuto akci uspořádat.

Rád bych tedy ještě jednou poděkoval za pomoc všem dobrovolníkům, kteří obětavě pracovali a bez kterých by setkání na Prašivé nemohlo proběhnout. Poděkování patří i Moravskoslezskému kraji za finanční podporu celé akce.

Pokud už plánujete, jak začít s dětmi ty příští prázdniny, zapište si termín 1. 7. 2025. My se na vás budeme těšit na Prašivé tentokrát snad za slunečnějšího počasí.

Vojta Orlik



33

Manželská setkání jako lázně pro vztah

I v letošním roce nás zavál letní vítr na Velehrad. Sjelo se 78 rodin, aby zde načerpaly novou sílu do vztahů, někteří naději, že to má smysl, někteří povzbuzení, někteří přijeli načerpat humor a také sílu ze společného chtění, někdy spíš pachtění. Manželská setkání lze považovat za takové lázně pro vztah. Letos to lázně opravdu byly. Počasí nám přálo velice, bylo opravdu hodně horko.

Kromě přednášek na témata Odpuštění, Zdravé sebevědomí a sebezpřijetí, Vyjadřování pocitů, Základy komunikace, Rozdíly mezi námi dvěma, Naplňování potřeb a dalších, které připravují manželé, se celým kurzem vždy táhne jedno zastřešující téma, jež má za úkol vše sjednotit a občas i náročná vztahová témata odlehčit. Letos to bylo téma Pražské legendy, a tak se na scéně odehrávaly příběhy ze staré Prahy. Manželé, kteří slavili kulaté výročí svatby, se mohli projet metrem a zažít plno dalších impulzů, jako například výborná káva v Pražské kavárně.

Témata přednášek jsou každý rok stejná. Avšak mění se přednášející, což je vždy jeden pár, který s tématem pracuje, ale vlastně – hlavně ho tak nějak normálně žije. A tak občas máte pocit, že museli minulý týden sedět u vás v obýváku nebo včera v ložnici. Všichni žijeme podobné problémy a starosti a je velkým povzbuzením vědět, že v tom nejsme sami. A o tom jsou pak

následné skupinky po přednášce, kde se ve třech, čtyřech párech (složení je celý týden stejné) zamýšlíme nad tím, co jsme slyšeli a jak to uchopit v našem vztahu. Také je prostor pro sdílení ve dvojicích.

Po celou dobu kurzu v průběhu přednášek a skupinek se o děti starají pečovatelé. Rodiče tak mají čas na sebe. Pečovatelé jsou mladí lidé, kteří pracují jako dobrovolníci. Na kurzu mohou zažít kromě hlídání dětí i třeba nahlédnutí do kuchyně vztahů, večerní hry, fotbalový a volejbalový turnaj proti manželům a manželkám, také svou partu a tak pro ně tento prázdninový týden může být nejen dobrodružstvím ale i povzbuzením.

Věřím, že tento týden na Velehradě přinesl do mnoha rodin zase nové nadechnutí a kousek naděje.

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.





To nejlepší, co pro své děti můžeme udělat, je pracovat na svém vztahu

Ráda bych vám dnes představila Mgr. Valérii Šmýrovou. Stále se usmívající kolegyni, přinášející pohodu a dobrou náladu mezi všechny. Valika, jak ji mnozí oslovujeme, pracuje jako mediátorka, rodinná konzultantka a je také vedoucí programů, které se věnují podpoře vztahů a rodičovství. A právě ohledně péče o vztahy mě, možná stejně jako vás, napadá mnoho otázek.

Mám pocit, že dnešní doba spíše než práci na současném vztahu preferuje vztah prostě jednodušeji vyměnit. Mluvím teď primárně o partnerských vztazích. Nebo se mi to jen zdá?

Je to určitě také tím, že máme od partnerských vztahů jiná očekávání než měli naši rodiče, prarodiče, praprarodiče. Nestačí nám jen to, že spolu máme děti a nějak to přežijeme, ale toužíme po emočním naplnění, blízkosti. Tak jako dnes často hledáme, aby nás naše práce naplňovala a bavila, ne jen uživila, tak to obdobně se děje i na poli partnerských vztahů. A když máme vyšší očekávání, tak velmi pravděpodobně zažíváme i větší zklamání a snažíme se neshody řešit tak, jak umíme, nebo spíš neumíme. A tak přijde další neúspěch, protože mnohdy nemáme nástroje k tomu, jak nesoulad opravdu napravit. Po nějaké různé dlouhé době můžeme mít pocit, že jsme si špatně vybrali a když si najdeme někoho jiného, tak to bude lepší. Je to nesmírně zraňující především pro děti, kterým se rozpadem rodiny naruší základní pocit bezpečí. Ale ani partnersky to není scénář na celý život, protože si do dalšího vztahu přinášíme zase jenom „sebe“.

Je tedy lepší pracovat na vztahu stávajícím?

Z mého pohledu ano. Protože my i do toho druhého vztahu jdeme s tím, co máme – s našimi nevědomými vnitřními přesvědčeními, s našim povahovým nastavením, s našimi zvyky, s našimi hodnotami i emocemi. Navíc s bolestí z předchozího selhání. A znovu mnohdy u toho druhého narážíme. Můžeme se samozřejmě stát, že i my ujdeme kus cesty v mezičase a potom už pracujeme s jiným nastavením. Ale z mé zkušenosti můžu říci, že nezřídka k nám do poradny chodí právě ta „druhá kola“ a velmi často k jejich překvapení zase zažívají krizi i když už s někým jiným. Zkrátka a dobře, neustále měnit vztah a ne sebe, není cesta k životní spokojenosti.

Předpokládám, že na vztahu musí pracovat a pečovat o něj oba z partnerů?

Na vztah musí být dva. Když oběma na vztahu záleží, snaží se ho budovat a oba jsou připraveni se učit, jak si mohou nějakým nazraňujícím způsobem sdělovat, čím strádají, co by potřebovali zažívat jinak, ale i co je těší, tak to je značka ideál. A ta naděje na to, že spolu budou zažívat blízkost, je velká. Ale i to, když ten druhý není ochoten na vztahu pracovat, tak i změna chování u jednoho z nich nevyhnutelně vyvolá změnu i u toho druhého. Protože když do vztahu vnášíme něco jiného, tak ten druhý nemůže trvale reagovat stejně. Ale samozřejmě proměna trvá déle, je to náročnější a výsledek je nejistý.

V čem je pro partnerský život důležitý vztah k sobě samému?

Už z toho, co zaznělo, vyplývá, že je to absolutně to nejzásadnější. Já velice těžko budu schopna se napojit na druhého, na jeho potřeby, jeho prožívání a na to, co ho těší i zraňuje, když to vlastně nemám pojmenované a nejsem napojená sama na sebe. Vždy se snažím, aby páry, které přicházejí do poradny, porozuměly tomu, co se to tam mezi nimi děje a čím si to vytváří... Aby zahlédli nejen to, co ten druhý může udělat pro mě, ale hlavně, čím já přispívám k tomu, když je to mezi námi hezké a čím přispívám k tomu, že to mezi námi dobré není. To je totiž to jediné, co opravdu změnit můžu!

Jak řešit konflikty, které v partnerství přirozeně nastanou?

Konflikty jsou velmi atraktivní téma, protože je zažíváme všichni. Kde jsou vztahy, jsou konflikty. Nikdo se jim nevyhne. Mohou mít ale různou podobu. A tak neexistuje jednoznačné řešení, jedno doporučení, jak konflikt řešit. Vstupuje zde spousta proměnných, od našeho povahového nastavení a momentálního rozpoložení. Velkou roli sehrávají také naučené, často podvědomé věci, které si neseme z původních rodin. Zkrátka to, jak konflikty řešili naši rodiče. I když jsme jako děti vnímaly, že to není dobré a chceme to jinak, tak v tom emočním nároku sáhneme po tom, co známe. Mozek v té chvíli nemá kapacitu "vymyslet" něco jiného. Takže i když bychom to rádi uchopili nějak jinak, my vlastně nevíme jak. A tak sklouzáváme do těch hlubokých, starých, zajetých kolejí a zažíváme stále větší bolest.

Současný způsob komunikace a řešení konfliktů v rodině tedy ovlivňuje budoucí komunikaci rodin mých dětí?

Ano, je to tak. Dítě se učí nápodobou. Aniž by si to uvědomovalo, nasává ten způsob komunikace včetně řešení nějakých konfliktů. Takže to, jak my řešíme neshody v partnerství, si s jistotou ponesou naše děti do svých partnerských vztahů. To dobré, i to nefunkční. Právě proto práce na nás samotných a na našem vztahu je důležitá. Jak na to jinak, aby se konflikt stal novou šancí na změnu k lepšímu, i to nabízíme našim účastníkům

kurzů Cesta efektivní komunikace. Čím větší kus práce my odmakáme, tím jednodušší to budou mít naše děti sami se sebou i ve svých vztazích. To nejlepší, co pro své děti můžeme udělat, je pracovat na svém manželství.

Jak s dětmi komunikovat? Jak jim poskytnout dostatečnou podporu a porozumění?

Tato otázka je obsahem mnoha lekcí a je to nit našich Kurzů efektivního rodičovství. Proto se mi velmi těžko hledá stručná odpověď. V každém případě je to zásadní, protože úplně nad vším je vztah. Komunikace je jedním z důležitých nástrojů, který pomáhá vytvořit vztah důvěry. A o tom, jak na to, bych pozvala všechny čtenáře na naše kurzy. Dáváme si záležet na tom, abychom poskytli dostatek myšlenek a inspirací a vytvořili bezpečný prostor, aby si každý rodič mohl najít tu svou cestu ve svém partnerství, se svými dětmi, ve své rodině. Protože každý životní příběh je jedinečný.

Je možné být si s dětmi blízcí, mít vztah založený na důvěře a zároveň nastavit tolik potřebné hranice a pravidla?

Absolutně ano! Myslím si, že jedno nevyklučuje druhé, naopak, krásně se to doplňuje. Hranice a pravidla jsou důležité, protože děti ukotvují. Ale zároveň v rámci hranic je potřebná velká podpora a vnímání jedinečnosti dítěte. Jak já říkám, zalévat je láskou! Poselstvím našich kurzů jsou právě láskyplné hranice. Toto spojení totiž vytváří pro dítě pocit bezpečí. A blízkost a pocit bezpečí v rodině je to, z čeho děti pak čerpají celý život. Je to cesta ve výchově, která je mi blízká a které věřím.



Existují nějaké techniky a možnost nácviku konkrétních výchovných situací?

Náš kurz je vzácný tím, že pokud zde rodiče mají načerpat to, co do svého rodičovství potřebují, aby to vedlo ke skutečnému nalezení dobré cesty pro ně a jejich děti, tak začínáme právě u toho, jak to mají oni samotní. Jsme takovými rodiči, jakými jsme lidmi. Vnímáme, že vše je o hledání, proměně a posunu rodičovského postoje a přístupu. Nabízené techniky a nástroje je možné si velmi dobře při kurzu zažít a osvojit si je. A ty jsou pak tím, čím se změna v rodině děje. Učit rodiče jen nástrojům, když si neujasní své postoje a očekávání, to jsou jen rady do šuplíku. A to není naším cílem.

Vali, moc Ti děkuji za Tvůj čas, za Tvá doporučení, které jsi dala nejen mně, ale i všem čtenářům. Přeji Ti, ať se Ti ve Tvé obohacující a nesmírně důležité práci daří.

Dočetli jste až sem? To jsem opravdu moc ráda. Věřím, že stejně jako já, jste byli odpověďmi obohaceni. A především cítíte touhu vědět více. Centrum je tady pro vás. Pečujeme o vaše vztahy napříč různými životními situacemi. Stačí si jen vybrat a do vztahů investovat.

40

Pokud cítíte, že kurz není to pravé, že už jste se v oblasti vztahů ocitli v situaci, se kterou si nevíte rady a rádi byste využili možnosti mluvit o ní s odborníkem, i tady jsme připraveni naslouchat.

Aktivita projektu Škola rodičovských a rodinných kompetencí jsou realizovány s finanční podporou MPSV z dotačního programu Rodina, Moravskoslezského kraje a statutárního města Ostravy.



41

Nový bankovní účet Centra

Od 1. 5. 2024 má naše Centrum nové číslo účtu u UniCredit Bank 1388093104/2700. Stávající účet je platný do 31. 12. 2024. Naše organizace tak vystavuje faktury s uvedením nového bankovního účtu. Žádáme o kontrolu správnosti údajů.

Prosíme všechny dárce, aby si přenastavili své trvalé příkazy na náš nový účet. Moc si vážíme vaší dosavadní pomoci a podpory. S uživateli služeb budou postupně uzavřeny Dodatky ke stávající Smlouvě o poskytování služby s novým číslem účtu pro zaslání plateb za službu. Děkujeme za respektování a pochopení.

Marek Schneider, ředitel

Máme za sebou akcelerační program

Naše Centrum pro rodinu a sociální péči se po dobu tří měsíců, od března do června 2024, zúčastnilo akceleračního programu NGO Excellence, který pořádá Svět neziskovek a Česká spořitelna. Prožili jsme informacemi nabitý společný program i sdílení se čtyřmi dalšími vybranými neziskovými organizacemi. Současně naše instituce prošla důkladným individuálním mentoringem. Pozornost jsme zaměřili na témata finančního řízení, fundraisingové strategie, major donors a telefundraising.

Účast byla pro Centrum velmi obohacující. Získané informace a zkušenosti v současnosti zapracováváme do strategie naší organizace a věříme, že se díky nim podaří lépe uchopit oblast fundraisingu a péče o naše dárce.

*Alžběta Vodsedálková,
vedoucí oddělení PR a fundraisingu*

Koncert na podporu našeho Centra

Říká se, že květen je lásky čas. Pro nás byl májový večer 16. 5. 2024 večerem plným jazzových melodií. Díky spolupráci s ostravským saxofonistou a flétnistou Michalem Žáčkem a za finanční podpory Moravskoslezského kraje se mohl uskutečnit další benefiční koncert na podporu našeho Centra. Ke spolupráci si Michal Žáček přizval naprosto originální jazz-soulové duo Lash & Grey a celý hudební zážitek doplnily tóny smyčců komorního souboru Janáčkovy filharmonie Ostrava Benda Quartet.

Společně jsme mohli prožít kouzelný večer, který spolu s nezaměnitelným interiérem katedrály a jeho speciálním osvětlením vzbuzoval velké emoce a přinesl nám všem velký umělecký zážitek.

Děkujeme naší skvělé moderátorce a všem, kdo se na přípravě koncertu podíleli.

Soňa Cvešperová



Rekonstrukce nového zázemí Centra pokračuje dle plánu

Rekonstrukce nového zázemí Centra pro rodinu a sociální péči pokračuje podle plánu. Po zahájení stavebních prací, které začaly na počátku letošního roku, jsme se nyní dostali do fáze, kdy se postupně mění podoba budovy. V průběhu posledních měsíců probíhaly bourací práce a úpravy v podkroví. Střecha byla rozebrána, došlo k odstranění komínů a k úpravě krovů. Stavební tým se nyní zaměřuje na betonáž stropů a přípravu dalších stavebních etap.

V letních měsících byla hlavní pozornost věnována výstavbě nové klubovny ve 4. patře propojené s relaxační zónou v 5. patře, které budou skvělým prostorem pro setkávání a aktivity našich uživatelů a klientů i jako zázemí pro zaměstnance. Během prázdnin zde probíhalo zdění nových obvodových stěn a instalace nosníků pro budoucí strop.

V této době také probíhala stavba výtahové šachty, která přispěje ke zlepšení bezbariérového přístupu.

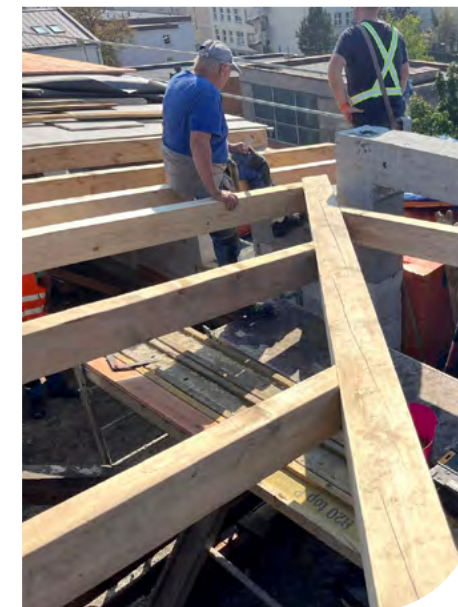
Jak se blížíme ke konci léta, připravujeme se na další důležité kroky. Na září máme naplánovány úpravy střešní konstrukce, instalaci nové střešní krytiny a montáž střešních oken. Nová střecha propojí původní stavbu s přístavbou v 5. patře, což dodá budově moderní vzhled a zároveň zvýší její funkčnost.

Náš tým dohlíží na každý detail rekonstrukce a pečlivě sleduje dodržování harmonogramu. Průběžně také doplňujeme informace o aktuálním stavu prací na našich webových stránkách, kde můžete najít i fotografie dokumentující pokroky stavby. Pokud vás zajímají detaily a chcete nahlédnout do zákulisí rekonstrukce, navštivte naši fotogalerii.

Těší nás, že stavba zdárně pokračuje a každým dnem jsme blíže k dokončení tohoto důležitého projektu, a věříme, že se do nových prostor budeme stěhovat příští léto.

Jana Kotásková, projektový manažer

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 Hornopolní 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-OPAVSKÉ

Česká televize

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 – podpůrné sourozenecké skupiny

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

– v režimu sociální služby poskytujeme odborné sociální poradenství lidem v nepříznivé sociální situaci, zejména v oblasti výchovy, osobních, partnerských a mezigeneračních vztahů – mimo režim sociální služby nabízíme mediace, rodinné konzultace a poradenství v oblasti plánování rodičovství

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

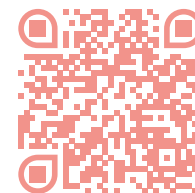
PASTORAČNÍ AKTIVITY

– 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, pastorage@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



Pomáhejte s námi těm, kteří to potřebují

— Finančním darem

Číslo účtu: 1388093104/2700

– Pravidelný dar – Staňte se součástí naší RODINY DÁRCŮ

– Jednorázový dar

— Věcným darem

zboží nebo služby – např. tisk materiálů, občerstvení na benefiční akce ad.

— Svou odborností

právní podpora, IT konzultace, řemeslné práce ad.

— Svým časem

Staňte se dobrovolníkem a pomáhejte konkrétním lidem s postižením.

— Sponzorstvím

Máte firmu a chcete se připojit k dobré věci?

Nabízíme spolupráci ve formě propagace vaší firmy.

— 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; Statutární město Havířov; 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; Město Vratimov; Obec Baška; Obec Dobrá; Město Klímkovice; Obec Kozlovice; Obec Nošovice; Obec Palkovice; Obec Sedliště; Obec Sviadnov; Obec Velká Polom; Obec Vendryně; Obec Vřesina, Zubní chirurgie s.r.o.; ČEPS a.s.; Portaflex s.r.o.; Sungwoo Hitech s.r.o.; Arcibiskupství pražské; Maltézská pomoc o.p.s.; AXEL Med s.r.o.; SPOLU v MSK; Father's coffee roastery s.r.o., Konvent sester; Nadace KB Jistota; 3W Found; Nadace O2; Nadace ČEZ; NROS; Nadační fond Tesco; Nadace Jedličkova ústavu; Konto bariéry; Nadační fond Českého rozhlasu ze sbírky Světluška; Nadační fond Albert; Nadace VIA; Nadace Terezy Maxové; Nadace Charty 77; Nadace Dětský mozek a individuální dárci.

Sídlo organizace a 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

facebook.com/prorodiny

instagram.com/pro_rodiny

IČO: 48804517

Bankovní spojení: č. ú.: 1388093104/2700

Středisko RODINA

Syllabova 3039/19e, 703 86 Ostrava-Vítkovice

tel.: **774 724 428**

e-mail: rodina@prorodiny.cz

50

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: lpetrujova@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

Fandíme rodině[®]



www.prorodiny.cz