



OBČASNÍK k březnu 2008

Vážení přátelé, uživatelé služeb, spolupracovníci a příznivci

Po dlouhé době opět posíláme krátký přehled nejnovějších informací o Podpoře samostatnosti Osa. Za poslední rok se hodně ve službách změnilo.

Do budoucna vás opět čeká „občasník“ přibližně každý čtvrt rok. Rádi bychom Vás požádali o jakékoli připomínky, nápady, návrhy a kritiky, které byste k tomuto občasníku či naší práci měli, protože to pro nás může být přínosem k zlepšení :)

Struktura našich služeb se v poslední době proměňovala, tak si dovolíme vám ji krátce představit. Poskytujeme služby **sociální rehabilitace a osobní asistence**, a to ve 4 základních programech.

Základní stálou službou je individuální podpora. V programu **Individuální podpory** reagujeme na konkrétní potřeby a přání lidí s mentálním postižením - pokud chtějí nebo potřebují změnit něco ve svém životě, něco nového se naučit, být samostatnější. Konkrétně se může jednat o sociální rehabilitaci - nácvik dovednosti či o osobní asistenci, poradenství.

V určitých oblastech poskytujeme sociální rehabilitaci prostřednictvím **Kurzů**. Kurzy se konají pod vedením dvou lektorů a výuka je rozdělena do skupinových a individuálních lekcí. Skupinové lekce, na které docházejí všichni účastníci, se odehrávají jednou za týden. Každý účastník také absolvuje individuální lekci s jedním z lektorů. Náplní individuálních lekcí je praktické procvičování tématu probraného na skupinové lekci a práce na individuálním cíli účastníka. Kurzy trvají 3 až 6 měsíců, podle tématu. Jedná se o:

- Kurz cestování,
- Kurz používání peněz,
- Kurz bezpečnosti,
- a Kurz sociálních, komunikačních dovedností.

V dalším programu podporujeme **malé skupiny lidí**, kteří chtějí společně trávit svůj čas s ostatními a podnikat aktivity mimo domov. Podporujeme skupinu v chození na kuželky, pak další v trávení čtvrtěčního odpoledne a jinou o víkendu.

Čtvrtým, tradičním programem Osy zůstávají **tréninkové pobyty** - víkendové Dialogy a delší Týden samostatného žití.

Také se zčásti změnilo **personální obsazení Osy**. Stávajícími konzultanty Osy jsou Jana Plíšková, Dita Vojířová, Radek Kalfus, Leona Kolářová, Mgr. Bára Florišová, Lucie Charvátová, Michaela Hribíková a Mgr. Lenka Šveráková.

V současné době hledáme další **zájemce o práci dobrovolných asistentů**. Může se jednat o krátkodobou (např. 3 týdny) či dlouhodobou spolupráci, získání zkušeností s prací s lidmi s handicapem a moderními přístupy v této oblasti, odbornou praxi do školy atd.

Novinka - kurzy

Vznik Kurzů cestování a používání peněz podpořila **spolupráce** s Občanským sdružením **Rytmus**. Při této spolupráci vznikla **skripta** a „obrazový materiál“ pro Kurz cestování. Dále metodika pro Kurz používání peněz.

Kurzem bezpečnosti prošlo 5 lidí, Kurzem cestování ve dvou bězích 7 lidí, Kurzem používání peněz 9 lidí a Kurzem sociálních a komunikačních dovedností 8 lidí. V kurzech (zejména bezpečnosti) byli významnou pomocí dobrovolníci. Po několika měsíční pořádní těchto kurzů, hodnotíme tento program, jako účinný a efektivní nástroj pro pomoc lidí s mentálním postižením.

Na realizaci Kurzu používání peněz se významně finančně podílela firma **ČSOB**, které touto cestou děkujeme. Na Kurzu cestování dlouhodobě spolupracujeme s **Dopravním podnikem hl. města Prahy**.

V roce 2007 jsme tréninkové pobyty - Dialogy a Týden samostatnosti pořádali díky finanční podpoře firmy **Provident Financial**, bez jejichž pomoci bychom tyto pobyty nemohli uskutečnit.

Dalším významným dárcem pro program Individuální podpora byla v uplynulém roce firma **Řízení letového provozu**.

Děkujeme též dalším dárcům finančních a věcných prostředků a služeb. Seznam všech dárců je k vyvěšení na www.samostatnost.cz.

Po oslovení **Diakonii ČCE** se naši pracovníci podílejí na třech kurzech pro pracovníky v sociálních službách v nabídce Diakonie. Jedná se o kurz Skupinové kurzy pro lidi s mentálním postižením, Rozvoj sociálních a komunikačních dovedností a kurz zaměřený na osobní asistenci.

Uskutečněné akce

- V září jsme opět přivítali příznivce Osy na **zahradní slavnosti**, tentokrát v našich nových prostorech na Chodově.
- **v rámci Dialogů** v prosinci účastníci uspořádali **párty** pro své známé. Párty ve Vrtuli byla hodně zdařilá, hrála nám tam kapela Sníh na schodišti.
- Na konci února se uskutečnily **Dialogy** na téma „**Šaty dělají člověka**“. Program byl zaměřen na různé oblečení v různých ročních obdobích, rozlišení vhodného oblečení k různým situacím, na každodenní činnosti (jak být čistí a upravení).
- Pro asistenty pořádáme pravidelné **schůzky asistentů** (každé první úterý v měsíci od 18,00 v Ose) a uskutečnili se též dvě školení - o **provázení nevidomých** díky Institutu rehabilitace pro zrakově postižené a o **psychotickém onemocnění**.
- Pravidelně dále pořádáme **Výcviky pro asistenty** - poslední byl v únoru.

Plánované akce

- Nový **Kurz používání peněz** budeme otevírat v **dubnu** a bude trvat do července. Co se v kursu můžete naučit a dozvědět:
 - Dozvíte se co je potřeba umět při placení, jak rozeznávat peníze, jak s penězi hospodařit, jak se peníze získávají, k čem nám slouží banka, kde se berou důchody, co je třeba pravidelně platit.

- Zjistíte, co doopravdy umíte a co je pro vás při používání peněz těžké.
- Budete se učit, jak zvládat takové situace co nejlépe.
- S tím vším vám budou pomáhat naši zkušení lektori.

Přihlásit se můžete na telefonu 271 910 001 nebo 774 891 062 nebo nám napsat e-mail na adresu kolarova.osa@centrum.cz - domluvíme si schůzku a vysvětlíme podrobnosti.

- **Dialogy** ve Vlašimi ve Spolkovém domě sourozenců Roškotových se budou konat ve dnech 18. - 20. 4. 2008
- **Výcvik pro asistenty** 20. -22. června - více info viz webové stránky.
- Účast na osvětovém Festivalu neziskových organizací na ZŠ a Gymnáziu J. G. Jarkovského na počátku dubna.
- **Besedy** na středních školách (i jinde dle zájmu) na téma lidé s mentálním postižením, jejich život, práva ad. - aktuálně domlouváme další 2 akce.

Všem děkujeme za podporu a sympatie, které nám velmi pomáhají!

Za Osu Jana, Radek, Dita, Lea, Bára, Lucka, Michala, Lenka

Podpora samostatnosti Osa, občanské sdružení

Filipova 1102, Praha 4, 149 00; tel.: 271 910 001, 775 271 910

e-mail: osa.szs@centrum.cz a www: <http://www.samostatnost.cz>

číslo účtu: 186 307 827/0300



OBČASNÍK k březnu 2008

Vážení přátelé, uživatelé služeb, spolupracovníci a příznivci

Po dlouhé době opět posíláme krátký přehled nejnovějších informací o Podpoře samostatnosti Osa. Za poslední rok se hodně ve službách změnilo.

Do budoucna vás opět čeká „občasník“ přibližně každý čtvrt rok. Rádi bychom Vás požádali o jakékoli připomínky, nápady, návrhy a kritiky, které byste k tomuto občasníku či naší práci měli, protože to pro nás může být přínosem k zlepšení :)

Struktura našich služeb se v poslední době proměňovala, tak si dovolíme vám ji krátce představit. Poskytujeme služby **sociální rehabilitace** a **osobní asistence**, a to ve 4 základních programech.

Základní stálou službou je individuální podpora. V programu **Individuální podpory** reagujeme na konkrétní potřeby a přání lidí s mentálním postižením – pokud chtějí nebo potřebují změnit něco ve svém životě, něco nového se naučit, být samostatnější. Konkrétně se může jednat o sociální rehabilitaci - nácvik dovednosti či o osobní asistenci, poradenství.

V určitých oblastech poskytujeme sociální rehabilitaci prostřednictvím **Kurzů**. Kurzy se konají pod vedením dvou lektorů a výuka je rozdělena do skupinových a individuálních lekcí. Skupinové lekce, na které docházejí všichni účastníci, se odehrávají jednou za týden. Každý účastník také absolvuje individuální lekci s jedním z lektorů. Náplní individuálních lekcí je praktické procvičování tématu probraného na skupinové lekci a práce na individuálním cíli účastníka. Kurzy trvají 3 až 6 měsíců, podle tématu. Jedná se o:

- Kurz cestování,
- Kurz používání peněz,
- Kurz bezpečnosti,
- a Kurz sociálních, komunikačních dovedností.

V dalším programu podporujeme **malé skupiny lidí**, kteří chtějí společně trávit svůj čas s ostatními a podnikat aktivity mimo domov.

Podporujeme skupinu v chození na kuželky, pak další v trávení čtvrtěčního odpoledne a jinou o víkendu.

Čtvrtým, tradičním programem Osy zůstávají **tréninkové pobyty** - víkendové Dialogy a delší Týden samostatného žití.

Také se zčásti změnilo **personální obsazení Osy**. Stávajícími konzultanty Osy jsou Jana Plíšková, Dita Vojířová, Radek Kalfus, Leona Kolářová, Mgr. Bára Florišová, Lucie Charvátová, Michaela Hribíková a Mgr. Lenka Šveráková.

V současné době hledáme další **zájemce o práci dobrovolných asistentů**. Může se jednat o krátkodobou (např. 3 týdny) či dlouhodobou spolupráci, získání zkušeností s prací s lidmi s handicapem a moderními přístupy v této oblasti, odbornou praxi do školy atd.

Novinka - kurzy

Vznik Kurzů cestování a používání peněz podpořila **spolupráce** s Občanským sdružením **Rytmus**. Při této spolupráci vznikla **skripta** a obrazový materiál pro Kurz cestování. Dále metodika pro Kurz používání peněz.

Kurzem bezpečnosti prošlo 5 lidí, Kurzem cestování ve dvou bězích 7 lidí, Kurzem používání peněz 9 lidí a Kurzem sociálních a komunikačních dovedností 8 lidí. V kurzech (zejména bezpečnosti) byli významnou pomocí dobrovolníci. Po několika měsíční pořádní těchto kurzů, hodnotíme tento program, jako účinný a efektivní nástroj pro pomoc lidí s mentálním postižením.

Na realizaci Kurzu používání peněz se významně finančně podílela firma **ČSOB**, které touto cestou děkujeme. Na Kurzu cestování dlouhodobě spolupracujeme s **Dopravním podnikem hl. města Prahy**.

V roce 2007 jsme tréninkové pobyty - Dialogy a Týden samostatnosti pořádali díky finanční podpoře firmy **Provident Financial**, bez jejichž pomoci bychom tyto pobyty nemohli uskutečnit.

Dalším významným dárcem pro program Individuální podpora byla v uplynulém roce firma **Řízení letového provozu**.

Děkujeme též dalším dárcům finančních a věcných prostředků a služeb. Seznam všech dárců je k vyvěšení na www.samostatnost.cz.

Po oslovení **Diakonií ČCE** se naši pracovníci podílejí na třech **kurzech pro pracovníky v sociálních službách** v nabídce Diakonie. Jedná se o kurz Skupinové kurzy pro lidi s mentálním postižením, Rozvoj sociálních a komunikačních dovedností a kurz zaměřený na osobní asistenci.

Uskutečněné akce

- V září jsme opět přivítali příznivce **Osy** na **zahradní slavnosti**, tentokrát v našich nových prostorech na Chodově.
- **v rámci Dialogů** v prosinci účastníci uspořádali **párty** pro své známé. Párty ve Vrtuli byla hodně zdařilá, hrála nám tam kapela Sníh na schodišti.
- Na konci února se uskutečnily **Dialogy** na téma „**Šaty dělají člověka**“. Program byl zaměřen na různé oblečení v různých ročních obdobích, rozlišení vhodného oblečení k různým situacím, na každodenní činnosti (jak být čistí a upravení).
- Pro asistenty pořádáme pravidelné **schůzky asistentů** (každé první úterý v měsíci od 18,00 v Ose) a uskutečnili se též dvě školení - o **provázení nevidomých** díky Institutu rehabilitace pro zrakově postižené a o **psychotickém onemocnění**.
- Pravidelně dále pořádáme **Výcviky pro asistenty** - poslední byl v únoru.

Plánované akce

- Nový **Kurz používání peněz** budeme otevírat v **dubnu** a bude trvat do července. Co se v kursu můžete naučit a dozvědět:

- Dozvíte se co je potřeba umět při placení, jak rozeznávat peníze, jak s penězi hospodařit, jak se peníze získávají, k čem nám slouží banka, kde se berou důchody, co je třeba pravidelně platit.
- Zjistíte, co doopravdy umíte a co je pro vás při používání peněz těžké.
- Budete se učit, jak zvládat takové situace co nejlépe.
- S tím vším vám budou pomáhat naši zkušení lektoři.

Přihlásit se můžete na telefonu 271 910 001 nebo 774 891 062 nebo nám napsat e-mail na adresu kolarova.osa@centrum.cz - domluvíme si schůzku a vysvětlíme podrobnosti.

- **Dialogy** ve Vlašimi ve Spolkovém domě sourozenců Roškotových se budou konat ve dnech 18. - 20. 4. 2008
- **Výcvik pro asistenty** 20. -22. června - více info viz webové stránky.
- Účast na osvětovém Festivalu neziskových organizací na ZŠ a Gymnáziu J. G. Jarkovského na počátku dubna.
- **Besedy** na středních školách (i jinde dle zájmu) na téma lidé s mentálním postižením, jejich život, práva ad. - aktuálně domlouváme další 2 akce.

Všem děkujeme za podporu a sympatie, které nám velmi pomáhají!

Za Osu Jana, Radek, Dita, Lea, Bára, Lucka, Michala, Lenka

Podpora samostatnosti Osa, občanské sdružení

Filipova 1102, Praha 4, 149 00; tel.: 271 910 001, 775 271 910

e-mail: osa.szs@centrum.cz a www: <http://www.samostatnost.cz>

číslo účtu: 186 307 827/0300