



## **OBČASNÍK** *podzim 2009*

*Milí příznivci, uživatelé a kolegové.  
Tentokrát po delší době přinášíme krátký přehled novinek a stálých prvků v Ose. První je, že oficiálním názvem naší organizace se konečně stal název Podpora samostatnosti Osa. Více viz dále.*

Vedle viditelných změn jako je změna názvu se pozvolna mění i struktura a fungování **sdržení** na bázi jejích základních orgánů - Valné hromady, výkonné rady, předsedy sdržení a ředitele. Velkou zásluhu na tom má Radek Kalfus, jakožto aktivní ředitel Osy a Výkonná rada.

**Tým konzultantů** Osy rozšířila Hanka Kordíková, která s námi doposud spolupracovala jako dobrovolnice. Zpět se do řad pracovníků Osy vrátila Jana Plíšková, která má na starosti kurz sociálních dovedností ve spolupráci s SPMP. Kolegyně Lenka Šveráková vstoupila na počátku srpna do manželského svazku a změnila své jméno na Brožková. Blahopřejeme ☺

Hledáme **zájemce o pozici placeného asistenta** (10hod. týdně až celý úvazek), dlouhodobá spolupráce, možnost profesního růstu. Zájemci pište na email: [kalfus.osa@centrum.cz](mailto:kalfus.osa@centrum.cz).

### Stabilně poskytujeme **sociální služby**:

#### **Individuální podpora**

- **plánování a nácvik** praktických dovedností, **poradenství** a provázení životními situacemi, pomoc při zajišťování běžných záležitostí, pomoc při zajištění přechodu (bydlení, práce, vztahy)...
- pomůžeme vám naučit se cestovat, znát a správně platit penězi, používat mobil, domlout se s lidmi kolem vás, obstarat potřebné věci na úřadech a po doktorech, plánovat si schůzky a chodit včas atd. podle vašich potřeb.
- Uvažujete-li o **větší změně v životě** (změna bydlení, škola-práce apod.) a nevíte, co obnáší, jaké jsou možnosti, kdo vám může pomoci, na co se připravit? Můžeme vám pomoci probrat s vašimi blízkými co a jak, získat potřebné informace.

#### **Osobní asistence**

- poskytujeme osobní asistenci v cestování, v domácnosti, v zařizování úředních záležitostí (lékař, sociální odbory atd.), ve volném čase.

- Osobní asistence je i u nás služba s finanční spoluúčastí uživatele služby - 80,- či 40,- Kč/hodin dle náročnosti.

### Kurzy praktických dovedností

- Kurz zacházení s penězi - začne v říjnu 2009.
- Kurz sociálních dovedností - začne též v říjnu 2009 ve spolupráci s SPMP.
- Kurz bezpečnosti - začne na počátku roku 2010.
- Kurz cestování - se bude otevírat též v lednu 2010.

Kurzy v Ose mají podobu skupinového řešení daných témat a zároveň individuální práce s lektorem. Pokud máte zájem o účast či bližší informace, tak zavolejte.

### Tréninkové pobyty - Dialogy

- Další pobyt se uskuteční 23. - 25. října na téma *Co rád dělám*. Nedivte se, pokud vám nepřijde pozvánka, tentokrát chceme dát příležitost zájemcům, na které se dříve tolik nedostalo a dané téma je pro ně významné s ohledem na cíle pobytu. Dané jednotlivce sami oslovíme.
- Další pobyt bude 11. - 13. prosince na téma *Práce*.

### Volnočasové skupiny

I v letošním roce budeme podporovat několik skupin lidí s handicapem v trávení volného času. Konkrétně se jedná o:

- Kuželky
- Plavání
- Čtvrteční skupinka
- Víkendovka
- Kuželky II - otevíráme novou skupinu

**Terapie** - bezpečný prostor pro řešení vašich obtíží s Mgr. K. Benešovou.

Nová služba pro uživatele služeb *Osy*, jejich sourozence, rodiče a rodiny:

- Prostor terapie jako bezpečné místo, kde můžete povídáním/rozhovorem řešit problémy, získat podporu nezávislého odborníka, přemýšlet a rozhodovat se.

### Dobrovolnické centrum

S dobrovolníky spolupracujeme již od r. 1996 (program součástí o.s. Rytmus, od 2003 vznik o.s. Osa). Od r. 2004 jsme akreditováni na Ministerstva vnitra ČR jako dobrovolnické centrum a jsme doposud.

Možnosti spolupráce s dobrovolníky se po celou dobu působení v Ose rozrůstají společně s vývojem jednotlivých programů. Nejstarší je spolupráce v individuální podpoře a v víkendových pobytech. Nejnovější pak v kurzech (2007/2008) a ve volnočasových skupinách (2005).

Spolupráce s dobrovolníky je jedním ze základních principů *Osy*. Dobrovolník jakožto osoba, která není profesně sociálním pracovníkem a není zaměstnancem

organizace, může být uživateli často blíže věkově i lidsky díky své osobnosti a svým specifickým zkušenostem a zájmům. S pomocí dobrovolníků se též snažíme dosahovat osvěty v širší společnosti.

Zajišťujeme zaškolení, průběžné vzdělávání a supervizi. Odborný výcvik je součástí dlouhodobé spolupráce.

**Možnosti zapojení dobrovolníků** jsou různorodé:

- dlouhodobá podpora konkrétního člověka s handicapem,
- podpora skupinky lidí v jejich volném čase,
- samotná účast na volnočasové skupince,
- účast v roli „stína“ na dialozích - tréninkových víkendových pobytech,
- pomoc při zajištění provozu organizace (překlady, web...),
- jednorázová pomoc (př. ozkoušení dovedností uživatelů ke konci kurzů).

Za předchozí školní rok s námi spolupracovalo 50 dobrovolníků, přes 20 v individuální pravidelné podpoře. Moc děkujeme ☺

**Kurz Asistence dospělým lidem s mentálním postižením** pro pracovníky v sociálních službách a sociální pracovníky i dobrovolníky. Pořádáme ho již několik let. Od loňského roku je akreditován v rámci dalšího vzdělávání sociálních pracovníků dle § 111, zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách. Aktuální termín kurzu je **24. - 26. 9.** a další v **listopadu**. V případě zájmu pište brozkova.osa@centrum.cz.

Mimo sociálních služeb se občasně věnujeme též osvětovým aktivitám - **besedám na středních školách** na téma života lidí s mentálním postižením. Od ledna proběhlo 5 besed v Praze. S pomocí pracovníků, dobrovolníků a několika uživatelů Osy se studenti dozvídají o životě lidí s postižením a o možnostech jejich zapojení se, případné dobrovolnické činnosti. Více informací naleznete na našich webových stránkách pod odkazem Osvětové aktivity či pište na email kolarova.osa@centrum.cz.

**Aktuálními dárci** Osy jsou firmy **Hao Li, s.r.o.** - LU YU TEA (čaje a čajové vybavení), **McDonald's ČR spol. s r.o.** (stravenky pro dobrovolníky), **Kino Světozor** (volné vstupenky - odměny pro uživatele a dobrovolníky), **Kodys spol. s.r.o.** (finance na Týden samostatnosti), **Amway ČR, s.r.o.** (filtr na vodu), **ČSOB a.s.** (finance na kurz peněz).

## Uskutečněné akce

**Týden samostatnosti u Máchova jezera** se konal na počátku července. I přes ne právě šťastné počasí se pobyt vydařil a účastníci přeci jen využili mnoha možností, které okolí Máchova jezera skýtá - kola, turistika, koupání atd.

Na jaře úspěšně skončil další běh **kurzu bezpečnosti a používání peněz**.

## Přehled plánovaných akcí

- **Výcviky pro asistenty 24. - 26. září** a další **11. - 13. listopadu**.
- První **schůzka asistentů** v tomto školním roce proběhne ve středu **23. září** (téma: Informace o organizaci a dobrovolnictví v Ose - o způsobu práce, cílech a poslání, o dokumentaci, financování, vyřizování stížností, o krizových scénářích, dobrovolnickém centru, možnostech dobrovolnictví, o individuálních plánech a spolupráci s konzultantem) a další **7. 10.** (téma: Zplnomocňování, aktivace/kompenzace) v prostorách Podpory samostatnosti Osa. Těší se na vás Jana Plíšková a Lenka Brožková ☺
- **Dialogy - 23. - 25. října** na téma Co mě baví a **13. - 15. 12.** na téma Práce.
- **Besedy** na středních školách (i jinde dle zájmu) na téma lidé s mentálním postižením, jejich život, práva ad.

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

Radek, Dita-Doubravka, Lea, Michala, Lenka, Lucka, Hanka, Jana, Katka a Markéta

### Podpora samostatnosti Osa

Filipova 1102, Praha 4; tel.: 271 910 001, 775 271 910  
e-mail: [osa.szs@centrum.cz](mailto:osa.szs@centrum.cz) a <http://www.samostatnost.cz>  
číslo účtu: 186 307 827/0300