



OBČASNÍK K LÉTU 2008

*VÁŽENÍ PŘÁTELE, UŽIVATELE SLUŽEB,
SPOLUPRACOVNÍCI A PŘÍZIVCI. LÉTO SE BLÍŽÍ A S NÍM
I NĚKTERÉ ZMĚNY V NAŠÍ ORGANIZACI. DOUFÁM,
ŽE SE VÁM TATO POZMĚNĚNÁ GRAFICKÁ PODOBA BUDE
LÍBIT A NEBUDE PRO VÁS OBTÍŽNÁ K OTEVÍRÁNÍ V PC.*

*STÁLE TRVÁ, ŽE POSKYTUJEME
SOCIÁLNÍ SLUŽBY SOCIÁLNÍ
REHABILITACE A OSOBNÍ ASISTENCE
V NAŠICH 4 PROGRAMECH, O KTERÝCH
JSME PODROBNĚ REFEROVALI MINULE.*

CO NÁS ČEKÁ V LÉTĚ?

První akcí v létě bude **TÝDEN SAMOSTATNOSTI**, který začíná 28.června a trvá do 5.července. Budeme v Penzionu v Doksech u Máchova jezera. Účast, zdá se, bude hojná a už se těšíme na zážitky z tohoto týdne. Na realizaci týdne finančně přispěla **NADACE CHARTY 77 – KONTO BARIÉRY**.

V červenci a srpnu poběží **“LETNÍ MINIKURZ SOCIÁLNÍCH DOVEDNOSTÍ”**, na kterém se můžete učít lépe se domlouvat s lidmi a plánovat společné trávení volného času. Témata lekcí: seznamování ve skupině (pozdrav, představení se), jaksi povídat a nenaštvat druhého (co dělat a nedělat při rozhovoru ve skupině), domlouvání společné akce (co je potřeba domluvit, jak se dohod-

nout), chování při cestování po městě (pravidla slušného chování, bezpečnostní zásady), zjišťování informací (kdy mají otevřeno, jak se tam dostanu, kolik stojí vstup...), základy telefonování. V minikurzu budete mít možnost domluvit, přichystat a uskutečnit společnou akci ve volném čase. Třeba uspořádat malý výlet, zajít si do kina nebo se jen projít a posedět u kávy. Kurz bude trvat celé 2 měsíce se setkáním 1x týdně. Cena je 150 Kč a začíná 7. července.

Přes léto poběží naše služby dál jako obvykle. Více se zaměříme na osobní asistenci lidem a podporu volnočasových aktivit. Od září pak postupně začnou ostatní kurzy.

NABÍDKA PODZIMNÍCH KURZŮ

KURZ CESTOVÁNÍ

15. září začne KURZ CESTOVÁNÍ.

Cílem je učít se bezpečně cestovat po Praze. Velká část kurzu je věnována nácvičce dovedností v terénu – na ulici a v dopravních prostředcích. Zaměřujeme se na trénink v místech, kde obvykle cestujete a tam, kde je to pro Vás těžké.

TÉMATA LEKCÍ JSOU:

- **bezpečnost na ulici** (základní pravidla pro samostatný pohyb po ulici),
- **přecházení silnice** (nenechat se přejet),
- **orientace v ulicích** (jak se neztratit),
- **cestování v MHD** (autobusy, tramvaje, metro, pravidla používání),

- **plánování cesty** (mapa, plány MHD),
- **nečekané situace** (zabloudění, výluky, překážky na chodníku).

Kurz bude trvat 5 měsíců se setkáním 3x týdně. Cena je 500 Kč.

KURZ BEZPEČNOSTI

Dalším kurzem bude **KURZ BEZPEČNOSTI**, který začne **7. října**. V tomto kurzu se můžete učít zvládat nečekané a nebezpečné situace.

Kurz trvá 4 měsíce, setkání je 1x týdně. Cena činí 300 Kč.

Témata lekcí jsou:

- Nebezpečná místa, lidé, denní doba
- Co dělat, když mě někdo obtěžuje, koho a jak požádat o pomoc
- Slovní a tělesné obtěžování
- Co dělat, když se ztratím
- Sám doma
- Krádeže
- Lákání, navádění od cizích i známých osob
- Podpisy smluv, opakování

PRŮŘEZOVÁ TÉMATA – PROBÍRANÁ STÁLE DOKOLA**- Reakce na krizovou situaci****- Žádost o pomoc**

- **Lidé** – s kým mohu jít někam sám a s kým ne

- Procvičování nebezpečných situací, které se mi přihodily

- Ochrana osobních údajů

Aktuálně uvažujeme o vytvoření dalších kurzů pro dovednosti potřebné pro každodenní život.

TÝDEN PRO INKLUZI

V rámci celorepublikového **Týdne pro inkluzi od 29. září do 5.října** plánujeme uspořádat velkou **Zahradní slavnost, prezentaci našich služeb** za pomoci jejich účastníků, akce pro studenty středních a vysokých škol, pro **rodiče** lidí s handicapem a širokou **veřejnost**. Více se v následujících měsících dočtete na našich webových stránkách a budeme vás v pravý čas informovat podrobnější pozvánkou.

HLEDÁME STÁLE DOBROVOLNÍKY

Pokud byste věděli o někom, kdo by měl zájem věnovat trochu svého času, energie či schopností, tak **o dobrovolníky** stále stojíme. V podstatě máme tradici v práci s dobrovolníky již dobrých 8 let minimálně (ještě když jsme byli součástí o.s.Rytmus). Podoba spolupráce s dobrovolníky je u nás hodně různorodá – je možná **dlouhodobá spolupráce v podpoře konkrétního člověka** s handicapem, **podpora skupinky** lidí v jejich volném čase, pomoc při zajištění provozu a zázemí organizace, účast v roli „**stína**“ na dialozích – tréninkových pobytech, jednorázová pomoc prací „**rušiče**“. Jedná se o akreditovaný projekt pro oblast dobrovolnictví podpoření z dotace **Ministerstva vnitra**. „**Rušič**“ je naše nejnovější role dobrovolníků, kdy v některých kurzech či individuální službě potřebujeme

ověřit naučené dovednosti uživatele cizím člověkem. Konkrétně se třeba jedná o pozorování člověka při cestě (již jede sám či asistent poskytuje nižší míru podpory než dříve), o vytvoření modelové situace naživo v reálu (např. prodávání přívěšků, obtěžování při cestě, mámení osobních údajů apod.). V těchto chvílích jsou nám dobrovolní spolupracovníci velmi užiteční, protože tyto situace jsou poté velmi cenným zdrojem informací pro zhodnocení stavu.

Rádi bychom vás upozornili na možnost získání metodických materiálů Kurz cestování a Kurz hospodaření s penězi, na jejichž vzniku se pracovníci Osy podíleli. Naleznete je na www.rytmus.org pod nabídkou produktů.

V dubnu jsme se zúčastnili Akce JEDEN SVĚT na ZŠ a Gymnáziu J. G. Jarkovského, kde jsme v rámci tří besed studentům přiblížili problematiku lidí s mentálním handicapem. Obdobné besedy pořádáme i na dalších středních školách hl. m. Prahy.

Personální obsazení Osy se opět změnilo: Bára Florišová odešla na mateřskou dovolenou. Blahopřejeme k narození krásného zdravého kluka

USKUTEČNĚNÉ AKCE

- V dubnu se uskutečnily Dialogy na téma „Hravě zdravě“ aneb zdravý a pohodový životní styl – strava, pohyb, spánek, seberealizace, ekologie.... Finančně tento pobyt podpořila **Česká pojišťovna Zdraví**.
- Pro asistenty pořádáme pravidelné schůzky asistentů (každé první úterý v měsíci od 18,00 v Ose) a uskutečnilo se též školení o epilepsii. Za zajímavou prezentaci a povídání bychom chtěli poděkovat Dr. Tomáškovi z FN Motol.

PLÁNOVANÉ AKCE

- **Výcvik pro asistenty** 26.-28. září
– více info viz webové stránky.
- **Letní minikurz sociálních dovedností**
– začíná 7. července
- **Kurz cestování** – začíná 15. září
- **Kurz bezpečnosti** – začíná 7. října
- - **Dialogy** říjen
- - **Kvalifikační kurz Pracovník v sociálních službách se zaměřením na asistenci dospělým lidem s mentálním postižením** od října.

Aktuálními významnými dárci Osy jsou firmy Rodamco ČR, Kodys, Fly United, Amway a Kosmetika Capri. Děkujeme též dalším dárcům finančních a věcných prostředků a služeb. Seznam všech dárců je vyvěšen na www.samostatnost.cz.

Všem děkujeme za podporu a sympatie, které nám velmi pomáhají! Za Osu Jana, Radek, Dita (Doubravka), Lea, 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](http://www.samostatnost.cz)
číslo účtu: 186 307 827/0300