



CHARITA
FRÝDEK-MÍSTEK
Centrum Pramínek



Pramínkátor

Dobrý den milí čtenáři,

je pro nás velkou ctí Vám představit náš čtvrtletník a zároveň napsat prvních pár řádků. Nejdříve ze začátku pár informací o tom co máte v ruce. Jedná se o časopis, který bude pravidelně vycházet zdarma přibližně, co 3 měsíce. Časopis bude doručován přímo do Vaší schránky. Bude plný zajímavostí, informací a mnoho jiného. Věřím, že se Vám náš časopis bude líbit.

pracovnice Centra Pramínek Lenka a Lenka

Centrum Pramínek – sociálně aktivizační služba pro rodiny s dětmi

Centrum Pramínek je sociální služba, která pomáhá rodinám žijícím v lokalitě Válcoven plechu a přilehlého okolí.

S čím Vám můžeme pomoci:

- ukážeme Vám, jak dítě vést k tomu, aby umělo to co ostatní děti stejného věku např. umět pozdravit, jak se o sebe správně starat, držení tužky, malování, poznávání barev, tvarů, říkanky a tak dále, buď u Vás doma anebo v předškolním klubu,
- pomůžeme Vám jak u dítěte nastavit hranice a pravidla, jak pochválit dítě,
- ukážeme Vám jak pečovat o dítě – přebalování, základy krmení,
- doprovodíme Vás do školek, škol, pedagogicko-psychologické poradny, speciální pedagogické poradny, lékařům, na ÚP, kurátor, sociálním pracovníkům OSPOD, a tak dále, a pomůžeme Vám při jednání s pracovníky.
- pomůžeme Vám jak hospodařit s penězi,
- ukážeme Vám jak nakoupit levně a uvařit,
- zprostředkování doučování,
- pomůžeme Vám sepsat návrh k soudu, vyplnit složenky a formuláře na ÚP a jiné písemnosti atd.

Klientem sociální služby se stanete, pokud:

- uzavřete smlouvu s pracovníci Centra Pramínek (písemnou anebo ústní).
- sepíšete individuální plán, ve kterém si stanovíte kdo, co bude dělat, tzn., jaké kroky udělá sociální pracovníce a jaké vy tak abyste dosáhli toho, co chcete.

Služba je bezplatná a dobrovolná. Pokud se Vám něco nebude líbit, řekněte nám to anebo napište. Buď na papír, který vhodíte do schránky nebo pošlete email.

Jsmetady pro Váš v tyto dny:

Dny v týdnu	Ranní doprovody	Práce v klubu Centra Pramínek	Terénní práce v
Pondělí	7:00 - 8:00	8:00 - 11:30	13:00 - 15:00
Úterý	7:00 - 8:00	8:00 - 11:30	13:00 - 15:00
Středa	7:00 - 8:00	8:00 - 11:30	13:00 - 15:00
Čtvrtek	7:00 - 8:00	8:00 - 11:30	13:00 - 15:00
Pátek	7:00 - 8:00	-	8:00 - 12:00

Terénní činnost s klienty probíhá dle potřeb klientů.

Kontakty na zaměstnance

Vedoucí sociální pracovník:

Mgr. Lenka Šebestová, DiS.

tel: 733 676 671

email:

lenka.sebestova@charitafm.cz

Sociální pracovník:

Mgr. Lenka Vaňková, DiS.

tel: 737 627 859

email:

lenka.vankova@charitafm.cz

Adresa:

Centrum Pramínek
Míru 1344,
738 01 Frýdek-Místek

Tipy a triky, jak šetřit potraviny, peněženku i planetu

Chcete vědět, jak správně uskladnit potraviny, aby vydržely déle a díky vhodnějším podmínkám měly lepší chuť? Jak předcházet potravinovému odpadu? Přčtete si tipy, možná vás některé rady překvapí!

1. „Minimální datum spotřeby“ a datum „spotřebujte do“ není to samé!

Nevyhazujte jídlo, které je označené minimálním datem spotřeby – často vydrží mnohem déle. Pečlivě se podívejte, nejprve ochutnejte a dejte na své smysly. Jídlo, které je správně uchováváno dle návodu, není nijak nebezpečné, ani pokud je datum minimální spotřeby prošlé. Nezaměňujte „datum spotřeby“ a „datum minimální trvanlivosti“. Datum spotřeby je doba, do které je potravina zaručeně zdravotně nezávadná, po jeho uplynutí je neprodejná. Po vypršení lhůty minimální trvanlivosti je potravina zdravotně nezávadná a požitelná, ale její jakost se může změnit.

2. Když vaříte jídlo, myslíte na to, kolik ho sníte a jestli chcete, aby vám zbylo také na později. Nebo uvařte hodně a jednotlivé porce zamrazte v plastových krabičkách.

3. Ochlé části sýra můžete odkrojit, zamrazit a použít do nákypu, koláče nebo pizzy.

4. Kompostujte!

Díky kompostování si můžete vytvořit kvalitní substrát, který poslouží jako hlína pro bylinky či jinou zeleninu pěstovanou na zahrádce či na balkoně. Bioodpady tak můžete opět využít a vrátit zpátky do života. Základem domácího kompostování je komposter, který můžete mít v rohu zahrady a dávat do něj všechny rostlinné zbytky z domácnosti, zahrady či chovu hospodářských zvířat, anebo si můžeme pořídit tzv. vermikomposter. Jedna se o kompostování s použitím žížal, které je vhodné do bytu. Vermikomposter si můžete vyrobit svépomoci ze starých obalů od malířských barev, návod najdete na internetu.

5. Víte, že nestihnete sníst některé potraviny, či vám nechutnají?

Udělejte někomu radost a podělte se o ně se svým okolím!

Hrachová polévka

INGREDIENCE:

500 g hrachu
4 ks parků (špekáčků)
1 cibule
3 stroužky česneku
podle chuti sůl, majoránka,
mletý pepř
olej a mouka na jíšku



POSTUP:

Hrách propláchneme a namočíme do neosolené vody minimálně na 4 hodiny (nejlépe 1 den předem). Cibuli a česnek oloupeme a nasekáme najemno. Parky nakrájíme na kolečka. Hrach scedíme, propláchneme a necháme okapat. V hrnci rozežřejeme olej a pomalu na něm zpěníme cibuli. Přidáme česnek a parky a restujeme dozlatova. Přisypeme hrách a zalijeme horkou vodou. Do polévky vložíme bylinky a podle chuti pepř. Polévku povaříme asi 10 minut. Pak asi polovinu (až 2/3) hrachu z polévky vyjmeme, rozmixujeme dohladka a vrátíme zpátky do polévky, ochutíme majoránkou a krátce povaříme. Podle chuti polévku osolíme a zahustíme jíškou. Olej rozežřejeme, přidáme mouku a krátce orestujeme. Zředíme trochou studené vody, důkladně promícháme. Pak přilijeme do polévky a spolu ještě 10 minut povaříme.

Dobrou chuť!

Jak zvládnout vstup do školky bez slziček?

Za pár dní povedete své dítě poprvé do školky. Ne vždy je nástup do školky, jak to říct... idylický. Slzy, pláč, vztek, lítostivé scény ve stylu: 'neodcházej, mně se bude stýskat' a podobně rozhodně nepřispějí k vaší pohodě a nakonec ani k pohodě dítěte.

Pokud nejste vy sami stoprocentně přesvědčení, že je mateřská školka pro vašeho potomka přínosem, citlivé dítě to vycítí a tento váš neklid může samozřejmě převzít. Základem úspěšného startu docházky je zvláště u sensiblních dětí vaše naprosté a nehrané srozumění s tím, že mateřská školka je pro něj v dané situaci to nejlepší řešení.

Spousta věcí, které jsou pro vás samozřejmé a zřejmé, nemusí být absolutně samozřejmé a zřejmé pro vaše dítě. Proč musí najednou začít chodit do školky? A co tam má dělat? Proč už si nemůže hrát celé dny doma s vámi? Co když ho jeden den prostě nevyzvednete? Vám tyto otázky připadají směšné, ale dětské myslí nikoli. Tyto věci je třeba s dítětem dokola a dokola probírat, vysvětlovat mu je, opakovat. Po cestě do školky, před spaním,... Nestačí je říci pouze jednou. Je dobré, když dítě jde do školky už připravené ve smyslu, že již ví, co ho tam bude čekat. Že si bude hrát, půjde ven na hřiště, dostane oběd, po obědě si půjde lehnout a pak si ho vyzvednete například. Je také dobré připravit ho na různé eventuality – nevádí, když neusne, stačí, když si jen odpočine, nevádí, když mu nebude chutnat a nesní hned celý oběd, atd. Čím více se toho dítě o novém režimu od vás dozví předem, tím jistější si bude připadat a tím lépe to bude snášet.

Tohle pravidlo se některým z vás možná nebude zamlouvat, ale praxe potvrdila jeho velkou platnost. Neprotahujte svůj odchod ze školky. Neutíkejte bez rozloučení, to rozhodně ne, ale rovněž s odchodem zbytečně neotálejte, nevypĺňujte na místě žádné papíry, nezdržujte se. Pověste dítěti bundičku na věšák, pomozte do přezuvek, vysvětlete, že si tam bude hrát a kdy si pro něj přijdete, dejte mu pusku a odejděte. Co nejrychleji.

Není asi úplně výchovné motivovat dítě sladkostmi či drobnými dárečky, pokud mu to ovšem pomůže překlenout rizikové zvykací období, proč ne. Často je to to jediné, co zabírá. Slibte, že mu odpoledne přinesete nějakou dobrotu či jeho oblíbenou hračku, vezmete ho na zmrzlinu nebo si o víkendu uděláte nějaký prima výlet.

Vyzdvihujte klady školky (kamarádi, hřiště se spoustou atrakcí, zpívání písniček,...) a neříkejte věci ve smyslu: 'neboj, já pro tebe co nejdřív přijdu', které mu jediné vsugerují přesvědčení, že jde o něco, co se musí co nejrychleji přetrpět.

Nebezpečí ve světě financí

Nebezpečí ohledně financí na nás číhá na každém rohu..... nejhorší jsou dluhy, o kterých nevíme... většinou jsou to staré dluhy, na které jsme zapomněli, nebo jsme nevěděli, že něco takového musíme platit. Jedná se především o:

- Platba na zdravotní pojišťovnu – v případě, že jsme vyřazeni z úřadu práce, musíme si hradit zdravotní pojištění
- Poplatek za odpad – každoročně se platí jednorázový poplatek za odpad (popelnice). **POZOR NOVINKA – od roku 2016 přebírají za své nezletilé děti dluhy rodiče.** Tzn. Od roku 2016, pokud má dítě od této doby vzniklý dluh, automaticky se převádí na rodiče. Toto neplatí u dětí, které mají dluhy do roku 2016 (příklad – Honza v listopadu 2016 dosáhne 11 let... Do roku 2016 Honzovi vznikl dluh za odpad za 10let života, od roku 2016 však automaticky dluh se převede na rodiče).



Ve výchově jsme zkoušeli všechno

– aneb jak klidně vychovávat dítě – díl 1

Výchova dítěte je především o vztahu (mezi dítětem a Vámi rodiči). Tento vztah by měl být ve výchově na prvním místě. Například agresivní reakce rodiče třeba na špatné známky ve škole může mít za následek celou řadu negativních signálů ve vývoji Vašeho dítěte. Naopak dobrý vztah pomůže dítěti překonat obtíže a společně je můžete zdotat.

„Základní potřeba dítěte je taková, aby se cítilo být milováno“

Nemůžeme očekávat, že každý vztah mezi rodičem a dítětem bude stejný. Každé dítě je jiné, každý rodič je jiný. Rodič může být ovlivňován jeho životním příběhem, má jiná vlastní potřeby, cíle, hranice, sociální situaci. Je tedy na každém rodiči, aby si vytvořil kvalitní a hlavně vlastní vztah mezi dítětem.

Pokud se nemůžete věnovat dítěti hned, při své KLIDNÉ odpovědi se na něj podívejte, bude pak při čekání, než se mu začnete věnovat trpělivější

To, že se dítěti budete věnovat třeba i jen 20 minut denně, projevíte lásku a pochopení Vám zajistí klidnější výchovu Vašeho dítěte.

Dotýkat se.... Objímat... hladit... mazlit Důležitý je Fyzický kontakt

Když dostane Vaše dítě záchvat vzteku, nepotřebuje nic jiného, než abyste jej podrželi, uklidnili a ochránili před touto pro dítě nesnesitelnou emoční bouří, která dítěti nahání strach. Když budete dítě držet něžně a zároveň pevně, pomůže to Vašemu dítěti. I když se vši silou vzpírá, držte ho pevně. NEKUPUJTE MU BONBONY, ale naučte jej ovládat svůj mozek.

Zapojte se s námi do akce „ Každý má svou poštovní schránku“

Pracovnice Centra Pramínek se často setkávají s informacemi od klientů „ Nepřišel mi dopis, někdo mi ukradl dopis“. Následně jsou dotazováni „Co s tím máme dělat? Pomůžete mi s tím“. Po zamyšlení je odpověď na Vaší otázku jednoduchá.... „**Kupte si pořádnou poštovní schránku**“.

Nejlevnější plastovou poštovní schránku můžete pořídit do 250,- Kč. Zapojte se s námi do akce “ **Každý má svou poštovní schránku**“ a takovou to schránku si pořiďte. Dostavte se do Centra Pramínek, kde Vám pracovníce pomohou s náležitostmi kolem toho. Už se Vám nebude stávat, že se k Vám nedostanou Vaše dopisy, nebo že se nedozvíte o Vaší exekuci, nebo nevyzvednuté zásilce, za kterou poté budete muset zaplatit peníze.



Pozor na zneužívání dávek, hrozí vysoké tresty!!

Během loňského roku odhalil úřad práce a PČR mnoho případů neoprávněného pobírání sociálních dávek – hlavně příspěvku na péči. K neoprávněnému pobírání dávek dochází především u dávek příspěvku na péči, příspěvku na bydlení, nebo doplatku na bydlení.

Dle slov pracovníce úřadu práce „Klienti často zatajují své pravé sociální poměry, u žádosti o příspěvek na péči ať jsou to děti, nebo příbuzní často zatajují jejich opravdový zdravotní stav, neuvádějí pravdivé informace“. Nově byl proto zaveden vnitřní kontrolní systém, kdy pracovníci kontrolují využívání příspěvku. Velmi dobře je nastavená spolupráce mezi úřadem práce a policií české republiky.



Příklad:

Klientka pobírala příspěvek na péči, na své 5leté dítě, které nepotřebovalo tento příspěvek. Rodiče v žádosti o tento příspěvek uvedli nepravdivé informace, které se týkali jeho zdravotního stavu. Tento příspěvek rodičům byl přiznán avšak po kontrole orgány bylo zjištěno, že příspěvek je pobírán neoprávněně. Celková škoda přesáhla 500 000,- Kč. Příklad skončil u soudu a matka byla odsouzena k podmíněnému trestu odnětí svobody.

MHD Zdarma

Chcete jezdit autobusem a neplatit za to peníze? Můžete si vyřídit ve Frýdku-Místku MHD Zdarma. Jaké jsou podmínky si ukážeme níže:

- **Jedním z kroků, které musíte pro vydání čipové karty pro přepravu zdarma je předložení potvrzení o bezdlužnosti – nesmíte mít dluh na odpadech**
- **Musíte si pořídit barevnou pasovou fotografii a 300 Kč na prvotní výdaj spojený s pořízením MHD zdarma – poté každý rok tuto kartu obnovíte za 1 Kč.**

Kdy a kde si můžete vyzvednout žádost o výdej čipové karty na přepravu zdarma?

na autobusovém nádraží na ul. Na Poříčí, na informacích v budově magistrátu na ul. Radniční 1148 a Palackého 115

Kde a v jakých dnech a časech si můžete vyřídit potvrzení o bezdlužnosti?
v budově magistrátu na ul. Radniční 1148, oddělení místních daní a poplatků (v přízemí), a to v době úředních hodin:

- pondělí a středa: 8:00 – 17:00

- čtvrtek: 8:00 – 15:00

Co musíte mít s sebou?

občanský průkaz, vyplněnou žádost a barevnou fotografii 3,5x4,5cm

Pokud se prokáže, že máte závazek vůči městu, který následně uhradíte, můžete si poté čipovou kartu na přepravu zdarma vyřídit.

Není Charita jako Charita

Kdo z nás ještě neslyšel slovo charita. Dá se říci, že je všude kolem nás. Ale jak nadpis napovídá, není charita, jako Charita. Určitě se ptáte, v čem je tedy rozdíl? Slovo „charita“ pochází z latinského výrazu „caritas“ což znamená slitování, smilování. Obvykle takto označujeme jakoukoliv dobročinnou akci na pomoc potřebným. Takovou pomoc může poskytovat několik organizací, mezi nimi jsou Charita ČR, Diakonie, Slezská Diankonie, Adra aj. Všechny tyto organizace mají společné to, že pomáhají potřebným. Každá je sice jiná, ale pomáhají tam, kde je potřeba. Všichni, kteří v charitativních organizacích pracují, vědí, že jejich práce je úsilí, které nikdy nekončí.

Ovšem řekneme-li „Charita“. Mluvíme o jedné z největších nestátních organizací, která působí na území České republiky. Je jedním z největších poskytovatelů zdravotních a sociálních služeb u nás.

A co říci na závěr? Je důležité nezaměňovat tyto dvě slova. I když je slyšíme nebo řekneme, zní stejně, to každý z nás cítí, ale rozdíl mezi oběma slovy je významný.

