

MRKNUTÍ

SPECIÁLNĚ

VZDĚLÁVÁNÍ A SOCIÁLNÍ PRÁCE

Připraví škola sociálního
pracovníka na vše?
Jaký je rozdíl mezi teorií a praxí?

ZAJÍMAVOST

POHLEDY NA SOCIÁLNÍ SLUŽBY

CHARITNÍ ANKETA

Podívali jsme se na zoubek
stravování

SOCIÁLNÍ PRÁCE

Rozmanitost a náročnost

U NÁS
V CHARITĚ



CHARITA
FRÝDEK-MÍSTEK

I my jsme rozmanití

Tématem tohoto čísla Mrknutí je rozmanitost v sociálních službách. Tak mě napadá, že se to na podzim hodí, protože podzim je asi ze všech ročních období nejrozmanitější – je teplo i chladno, hodně barev kolem nás, nálad v nás. Ale zpět k tématu. Důvod, proč s tím kolegyně přišly, je, předpokládám, ukázat celou šíři, jednoduchost, ale i pestrost a rozmanitost v sociálních službách. Sociální služebník, tedy ten, kdo pracuje v sociálních službách, ať už pracovník v sociálních službách nebo sociální pracovník, může mít mnoho forem. Je administrátorem, tak napůl úředníkem, doprovodem, podporovatelem, pečující osobou, rádcem, kamarádem, učitelem, vytyčovatelem hranic, atd. Těch podob je mnoho, protože samy podoby sociálních služeb jsou pestré. Z toho logicky plyne náročnost, kladená na tuto profesi. Na první pohled se může zdát, že tuto práci může dělat každý, ale upřímně, ne každý na ni má, a proto je tak trochu nefér, že je často vnímána jako něco „podřadného“. Slabinou v tomto ohledu je, že dokud sociální služby nepotřebujeme, moc o nich nevíme. Což mi osobně potvrzují nedávné zkušenosti s partnery našich aktivit z příbuzných oborů, kteří sami přiznali, že netušili, jak je oblast sociálních služeb rozmanitá. A opravdu ne, nemůže ji dělat každý. O tom se přesvědčuji každý měsíc, když trávím svou „půlsichtu“ v našich službách. Klobouk dolů před všemi, kteří pracují v sociálních službách, protože to je práce nelehká, a pokorně přiznávám, že bych na ni aktuálně neměl. Na těchto interních stážích si rozmanitost našich služeb uvědomuji hodně silně. Každá služba je jiná, každá má své unikum, své specifické obtíže, své jedinečné kouzlo. Na každé, kterou jsem navštívil, jsem objevil něco nového. A stejně jako jsou rozdílné naše služby, jsou rozmanití i naši pracovníci. I oni mají svá specifika. Jeden z klientů Oázy pokoje (domov se zvláštním režimem pro osoby s duševním onemocněním) mi často říká: „Tohle je dům plný bláznů a každý, kdo pracuje s blázný, se sám stává bláznem. Takže i vy jste blázen.“

Řečeno ve zkratce, jeho neúprosná logika má totiž více argumentačních rovin. Ale má pravdu. Každý z lidí, a to platí všude, se po čase dostává nejen do provozního stereotypu, ale také se díky vzájemné interakci připodobňuje své cílové skupině, až je jí v mnohém podobný. Což je přirozené a potvrzuje to i pořekadlo „vrána k vráně sedá“. A tak jsou někteří spíše rozvážní a na první pohled trpěliví a klidní, jiní velmi dynamičtí a občas se střetávající s nechápavou fádňí realitou, další méně interaktivně adaptabilní a pohybující se ve svém vlastním časoprostoru, najdou se takoví, kteří se na věci a život dívají často s chápavým odstupem „my víme“. A to vše a mnohem více tvoří pestrou mozaiku našich 16 středisek, kde má každý kamínek své nezastupitelné místo a bez něhož by obraz nebyl úplný a nejen proto, ale i sám pro sebe je důležitý. Z druhé strany udržet v jednom proudu takový propletenec pohledů, zájmů, hodnot a osobitostí není úplně jednoduché, o čemž ví své zase jiní, a to jsme vyjmenovali jen některá specifika. Pestrost a rozmanitost v Charitě Frýdek-Místek se v celé své síle, se všemi klady i zápory opět ukázala ve zpětnovazebních dotaznících, kdy zaměstnanci hodnotili organizaci. Jako shrnutí bych snad ne příliš zkomoleně odcitoval jednu odpověď na otázku co je na Charitě Frýdek-Místek sympatické – „i když každý mluvíme jiným jazykem, máme něco společného, tu pozitivní deformaci prací, zacílení na poslání, najdeme společnou řeč“. A to je velmi důležité a přenositelné i obecně. I když jsme každý jiný a každé společenství je pestré, pokud je živé a najde společného jmenovatele, je funkční. Tak ať si zachováme pestrost a rozmanitost nejen mezi sebou, ale i sami v sobě.

Martin Hořínek

Rubrika „4 na 4“

přináší čtyři zvědavé otázky pro čtyři zaměstnance Charity Frýdek-Místek.

Otázky 4 na 4	Marcela Piskořová	Ludmila Moniaková	Pavla Stýskalová	Ondřej Palovský
Káva x čaj	Káva	Káva	Čaj	Káva
Léto x zima	Léto	Zima	Léto	Zima
Odpočinek aktivní x odpočinek pasivní	Pasivní	Pasivní	Aktivní	Aktivní
Kino x divadlo	Divadlo	Divadlo	Kino	Kino

Nezbeda a Maják strávili společně dopoledne

Setkání Majáku a Klubu Nezbeda se již staly prázdninovou tradicí. Každá taková společná akce bývá jiná, a to nejen složením účastníků, ale i svým programem, který společně připravují pracovníci obou služeb. Při rekapitulaci těch minulých jsme si vzpomněli např. na hraní pohádek, stolní hry, luštění a skládačky.

Ani letos jsme si nenechali ujít příležitost akci uspořádat a zvolili jsme si k tomu úterý 6. 8. v 10 hodin dopoledne. Společné setkání se uskutečnilo v prostorách Denního centra Maják. Týmy byly celkem tři a skládaly se ze zástupců Majáku a Klubu Nezbeda. Jejich prvním úkolem bylo, aby si zvolili, jak se bude jejich tým jmenovat - pavouci, tik-fokeři, sluníčka. Týmy soutěžily v 9 aktivitách, které byly naplánovány tak, aby každý člen z týmu dostal příležitost v něčem vyniknout. Jednalo se o kvízy s tématem večerníků a slovenštiny, skládání domina a jednoduchých slov, přiřazování plemen psů k obrázkům a nechyběly ani aktivity, jako je navlékání šňůrky skrz tenisovou pátku nebo trefování míčků do terče. Soutěžení do poslední chvíle bylo tak vyrovnané, že nebylo jasné, kdo se stane vítězem. Nakonec jsme se to dozvěděli. Vítězi tohoto klání se stal tým sluníček. Ocenění a radost ze společné akce si nakonec odnášeli nejen vítězové, ale i ti, kteří za nimi byli bodově v těsném závěsu. Byli bychom rádi, kdyby se tato tradice podařila udržet i v dalších letech.



Alena Kopidolová

Míchané nápoje v Denním centru Maják

Oslovily jsme pracovnice Klubu Nezbeda a nabídl jim, zda si s dětmi nechtějí přijít vyzkoušet přípravu míchaných nápojů. Nezbeda pozvání přijal a v úterý 20. 8. 2019 o půl jedné odpoledne k nám do Denního centra Maják přišli.



Nejprve jim naši klienti předvedli přípravu dvou různých míchaných nápojů. A to Americké limonády a Rákosníčka. Poté si každé z dětí mělo možnost vybrat jeden nápoj. Vybraný nápoj si namíchali sami, pouze někteří využili malou pomoc od klientů, kteří postup přípravy znali. Po dětech si svůj nápoj namíchali také naši klienti. Říkali, že jim nápoj chutnal, a hlavně dětem se líbilo, že si mohli míchaný nápoj připravit samy.

Terezie Kolčárková

Děti z klubu Centra Pramínek navštívily Dinopark

Děti z Klubu Centra Pramínek se podívaly do tajemného světa druhohor a navštívily nepoznaný svět dinosaurů. Navštívily také 3D kino, kde na ně čekal příběh dinosaura, ve kterém mohly vidět, jak v té době fungoval a vypadal svět.



Na své cestě naskrz celý park se mohly děti setkat a poznat rozmanité druhy dinosaurů. Na závěr zdolaly také dinosauří stezku, která prověřila jejich fyzickou i psychickou sílu. Celkem se tohoto výletu účastnilo 7 dětí.

Akci finančně podpořilo statutární město Frýdek-Místek v rámci projektu z Programu prevence kriminality.

Lenka Šebestová

Prázdniny ve městě s Klubem Nezbeda



Jako tradičně – i letos se Klub Nezbeda zapojil do Prázdnin ve městě. Tuto akci vnímáme jako velmi přínosnou pro všechny zúčastněné i zapojené.

Pro děti je to pozitivní motivace a podpora v tom, aby svůj volný čas trávily zajímavě, poučně a přitom zábavně. Poznají při tom různé organizace a kroužky v rámci města, nové kamarády, a prostřednictvím aktivit zjistí a objevují: co je baví, v čem jsou dobří, co by se rádi ještě naučili a zkusili. Kromě aktivit si děti mohou přímo prohlédnout prostory, poznat pracovníky, a zjistit, jak to ve které organizaci chodí. Na základě toho se pak třeba rozhodnou, co by potřebovali, co je zajímavá a čemu by se chtěly věnovat i po prázdninách. Pro pořádající organizace – Prázdniny ve městě jsou pro ně prezentací, možností zviditelnit se, předvést v kostce dětem (popřípadě jejich rodičům) svou nabídku a fungování. Jsou příležitostí a „ochutnávkou a nabídkou aktivit, cílů, posláních a možností“.

Pro veřejnost – ve Zpravodaji i jiném tisku či regionálních TV novinách se veřejnost dozvídá o tom, co konkrétně se v této oblasti pro děti dělá, co dnes děti přitahuje a čemu se ve svém volném čase rádi věnují, seznámí se s širokým spektrem nabídky v jejich městě a okolí. Pro zástupce města – jsou Prázdniny ve městě jedna z forem zpětné vazby (od organizací a jejich prostřednictvím i účastníků) – zda je ve městě dostatečně pokryta poptávka, o co je zájem, jak směřovat podporu a rozvoj v této oblasti pro příští roky.

Konkrétně jsme se letos v Klubu Nezbeda věnovali těmto činnostem:

Pletení košíků z pedigu

I přes náročnost této aktivity, různost tempa a zručnost jednotlivých dětí tuto aktivitu všichni zúčastnění zvládli. A to dokonce dříve, než jsme předpokládali. Dopomohla k tomu poklidná atmosféra, možnost se plně soustředit i podpora a pomoc zkušenějších kamarádů a pracovníků. Děti si odnášely nejen krásný, vlastnoručně zhotovený výrobek, ale i radost z toho, že něco tak obtížného zvládly. Dalším velkým oceněním bylo překvapení užaslých rodičů a jejich ocenění a pochvala.

Turnaje

Aktivity se díky příznivému počasí konaly jak v klubovně, tak před ní. Konkrétně to byly: foukaná, florbal, stolní fotbal, Balů = házení míčků do lví tlamy, kuličková a doprovodná aktivita - malování na obličej. Mezi dětmi byla zdravá soupeřivost, ne však rivalita. Soutěže byly určeny dvěma kategoriím – do a nad 10 let. Vítězové dostali medaile, sladkostmi pak byli poděleni všichni soutěžící.

Výprava po Jezevčí stezce

Trasa vedla z Kunčic p.O. přes Skalku na Solárku do Frýdlantu. Strmé stoupání i délku přes 10 km zvládly překvapivě bez problémů i mladší děti a naprostí začátečníci. Možná jim k tomu

dopomohla podpora zkušenějších, skvělá atmosféra, zastávky na plnění zábavných úkolů a také noví kamarádi, se kterými se po cestě mohli poznávat a povídat si. Výprava byla zpestřena o úkoly, které měly společné téma „jezevec“. Děti je plnily ve skupinách. Učily se tak spolupráci, toleranci, soudržnosti, vzájemné podpoře a pomoci. Vzhledem k tomu, že jsme procházeli částečně i krajinou, zasaženou drastickou těžbou dřeva, hodně jsme diskutovali i o přírodě a důležitosti ji stále chránit a vážit si jí.



Alena Kopidolová

Zdolej pevnost BOYARD



Takto se jmenovala akce, která proběhla 7. 8. 2019 v Místku. Sociální pracovníce Centra Pramínek společně s doučovateli Charity Frýdek-Místek se společně s dětmi přenesli k Atlantskému oceánu do nejznámější pevnosti – Boyard. Pro děti byl připraven program, při kterém zdolávaly různé překážky a nástrahy.

Při rybolovu lovily rybky tak dlouho, až vylovily tu, která skrývala klíč. Svůj strach děti musely překonat při disciplíně - hledej a najdi, kdy musely prohrabat tři krabice, které skrývaly svá tajemství. Děti si měly možnost vyrobit také dřevěnou klíčenku, kterou vymalovaly dle vlastní fantazie. Děti při další činnosti musely také projevít svou fyzickou zdatnost a zručnost. Při disciplíně s názvem lovení času děti musely zapojit nejenom svou trpělivost, ale také svou paměť. Poslední zastávkou byl otec Fouras, který si pro děti připravil hádanky a rébusy. Po splnění každé disciplíny děti dostaly indicii. Na závěr musely uhodnout, jaké slovo mají indicie společné, a na připraveném obrázku jej najít a vybarvit. Poté každé dítě dostalo po zásluze svou odměnu. Celé akce se celkem účastnilo 103 dětí. Všem účastníkům děkuji.

Lenka Šebestová

Jak jsme místo pokladu našli „houby“ aneb Nezbedníci na Visalajích

V pátek 9. srpna se u nás v klubovně natíraly radiátory, a proto bylo třeba vymyslet náhradní program. Všem se nám líbil nápad krátkého výletu do přírody. A tak jsme vyrazili na Visalaje, odkud jsme pokračovali na Bílý kříž a zpátky. Od výletu jsme očekávali nejen pohyb na čerstvém vzduchu, ale i legraci s kamarády a snad i nějaké malé dobrodružství. Aniž bychom něco předem příliš plánovali, vše se nakonec naplnilo v plné míře. Jelo nás celkem 11 – já, dobrovolnice Marta a 9 dětí, které nikdy na Visalajích nebyly a na hory jezdí výjimečně.

Naše dobrodružství začalo už samotnou cestou na Visalaje. Autobus vyjíždějící z Místku byl už od první zastávky úplně plný. Na každé další zastávce přibývali další a další lidé, téměř žádní ovšem nevystupovali. Takže brzy byla hlava na hlavě, noha na noze a prostorem autobusu se linul těžký vzduch. Náš výlet jsme tedy začali „hrou na sardinky“. Všichni jsme s napětím čekali, kdy už řidič nepovolí další nástup nebo kdy autobus vypoví služby. Ale nakonec jsme to zvládli všichni – cestující, řidič i stroj.

Před procházkou jsem využila toho, že se děti posilňují svačinami a neštěbetají. Vysvětlila jsem jim, co nás čeká, jak se mají chovat v lese a jak dbát na bezpečnost. Zvlášť jsem zdůraznila co dělat, aby se neztratily. Poté jsme mohli vyrazit.



I přesto, že s námi šli turistictví nováčci, na Bílém kříži jsme byli dříve, než jsem čekala. Zpáteční cestu jsme se tedy s dobrovolnicí Martou rozhodly dětem trochu ozvláštnit hledáním pokladu. Ten Marta schovala někde v lese tak důkladně, že ani ona jej později nemohla najít. Hledali jsme usilovně a posunuli jsme kvůli tomu i čas plánovaného odjezdu. Poklad jsme však nenašli. Místo toho jsme ale objevili místa, kde rostly houby. Takže s prázdnou jsme přece jen neodcházeli.

Alena Kopidolová

Animátoři volného času

Animátory nemusíte potkat jen na dovolené u moře, ale i na ulici Míru a Křížíkova, kde třikrát týdně v odpoledních hodinách připravují a vytvářejí aktivity pro místní děti. Při příchodu je děti vítají, běží k nim a volají: „Co dneska budeme dělat? Půjčíš nám míč? Budeme si malovat na dece?“ To je jen střípek z projektu „Animátor“, který již druhým rokem realizuje Charita Frýdek-Místek.

Cílem projektu je, aby děti měly možnost trávit svůj volný čas smyslně a nemohly se věnovat nežádoucím činnostem. Díky podpoře města Frýdek-Místek jsme animátorům mohli zakoupit sportovní a výtvarné pomůcky, které napomáhají rozvoji dovedností a podporují aktivní zájem o nové věci.

Oslovili jsme animátorku Renču, jestli by nám svoji práci nemohla přiblížit, a u té příležitosti jsme se jí zeptali na pár otázek:

Jak ses k práci animátora dostala?

Působila jsem jako dobrovolnice a jednoho dne přišla nabídka z Rebelu pracovat jako animátor. S kamarádkou jsme si řekly, že to zkusíme, nabídku jsme přijaly a už na té pozici působíme rok.

Proč neděláš jinou práci?

Pracovat jako animátorka mi vyhovuje, protože práce není monotónní. Každý pracovní den je jiný a rozhodně se nenuším. Je skvělé pozorovat, jak se děti vyvíjí a mění. Velkým pozitivem je pro mě to, že tuto práci jde skloubit se studiem a taky to, že jsme většinu času venku a nemusím být někde zavřená.

Co na ulici Míru jako animátor nejčastěji děláš?

Hlavní náplní mé práce je půjčovat nejrůznější pomůcky dětem a vymýšlet činnosti, které je budou bavit. Kluci jsou hodně pohybově nadaní, takže mezi jejich nejoblíbenější aktivity patří fotbal, ke kterému potřebují fotbalový míč a brankářské rukavice. Stejně jako tyto pomůcky je pro ně důležité, aby jim někdo dělal rozhodčího. A to děláme my, animátoři. Pro změnu holky si rády kreslí nebo něco tvoří na dece. K tomu taky potřebují různé pomůcky, které doma nemají.

Jak probíhá pracovní odpoledne animátora?

Když přijdeme na ulici Míru, nejdříve se přivítáme s dětmi. Chvilku si povídáme a taky se jich ptáme, co by chtěly dělat. Po domluvě jim půjčíme vybrané pomůcky. S některými pomůckami si hrají samy, třeba například s koloběžkami, skateboardy nebo švihadly. U některých aktivit potřebují dohled, sem patří třeba již zmíněný fotbal, ale taky basketbal, florbal nebo karetní hry. Pomůcky si může půjčit každý, ale musí je vždy vrátit. Někdy si děti odhlasují výměnu některé z pomůcek, ta se vymění a pokračuje se v hraní. Na konci se všechny pomůcky vrátí na své místo, my se rozloučíme a odcházíme domů. Kromě půjčování pomůcek taky dohlížíme na to, aby se k sobě děti chovaly slušně, neubližovaly si nebo třeba nemluvily vulgárně.

Jaký je tvůj nejhezčí zážitek?

Zážitků, včetně těch krásných, mám spoustu, ale největší radost mám, když se k sobě děti chovají slušně a navzájem se napomínají za porušování pravidel.

Co je pro tebe největší problém?

Nemyslím si, že bych měla s něčím vyloženě problém. Někdy je s dětmi těžká domluva, ale vždycky se daná situace dá nějak vyřešit. Někdy tomu nepřidá ani jejich výbušnost, kterou mají v krvi, ale ve většině případech to za mě vyřeší jejich rodiče, kteří za ně mají zodpovědnost.

Aneta Prokešová



S Rebelem v ulicích

Letos na jaře se ředitel Charity Frýdek-Místek Martin Hořínek rozhodl navštívit každé z našich charitních středisek, zapojit se do přímého provozu a vyzkoušet si práci s klienty na vlastní kůži. Nedávno přišla řada na službu Rebel, která v terénu pracuje s dětmi a mladistvými. Jak se mu tam líbilo a co ho překvapilo, prozradí náš rozhovor.

Nedávno jste se rozhodl, že budete navštěvovat jednotlivá charitní střediska a v rámci možností se zapojíte do činností, které na pracovištích zaměstnanci běžně vykonávají. Můžete stručně říct, co Vás k tomuto kroku vedlo a jak ho zpětně hodnotíte?

Těch důvodů bylo opravdu hodně, vybízely mě k tomuto kroku podněty z mnoha oblastí a pohledů. Jsem rád, že jsem to udělal, byla to nová zkušenost pro mě i pro naše pracovníky a klienty. Často je totiž znát, že byli z mé návštěvy víc nesví než já. Není to asi úplně obvyklé. Nechci, aby mou přítomnost vnímali jako návštěvu: „Ředitel se přišel „milostivě“ podívat na službu, tak mu něco ukažme.“ Dopředu se s vedoucím domlouvám na termínu, na průběhu. Ví, že chci být „na place“, dělat to stejné, co pracovníci, ne být jen do počtu či překážet. Ve službě jsem strávil zhruba 4 hodiny, každá byla zajímavá a něco mi ukázala.

Do kterých středisek jste už tímto způsobem nahlédl?

Začal jsem se sestřičkami ze Salvie, navštívil jsem Nezbedu, prádelnu v Domově pokojného stáří, pokračoval s aktivizačními pracovníci v Oáze pokoje, setkal jsem se se sociálními pracovníci v Odlehčovačce a v Poradně, s pečovatelkou v terénu a také s Rebelem. Navštívil jsem pobytovou odlehčovací službu, v září Centrum Prámínek a poté budeme pokračovat dál.

Zmínil jste, že jste byl i v Rebelu – terénní službě pro děti a mládež. Co se Vám po této zkušenosti teď vybaví, když se řekne Rebel?

Nic nového, pořád to stejné. Pobyt v terénu můj pohled na službu nezměnil. Je to zajímavá služba, ale velice náročná, není pro každého. Což ovšem platí pro jakoukoli naši službu, ne každá je vhodná pro kohokoli a všechny jsou svým vlastním způsobem náročné. Klobouk dolů před všemi „v terénu“.

Co Vás při setkání s tímto typem služby zaujalo nebo překvapilo?

Pokud myslíte úplně poprvé, tak asi samotný charakter služby. Když jsem nastupoval do Charity Frýdek-Místek, slyšel jsem, že Rebel má mladá vedoucí, která na otázku, co budete dělat v zimě, pokrčí rameny a odpovídá: „Hmm, to ještě nevím...“ Pokud myslíte teď v terénu, tak se mi líbily reakce pracovníků: v konfliktu



s dětmi si stáli za svým, ale zůstali lidští a otevření. Zaujala mě bezprostřednost dětí, možná kvůli mé „bubákovitosti“ (kombinace výšky, výrazu, vlasů) se mě neznámé děti ze začátku spíš trochu bojí. Tyto hned přišly, vzaly mě za ruku a povídaly si se mnou. Stejně tak mě zaujal respekt, s jakým se k Rebelákům chovali lidé v oblasti Mírovky a Křižíkovy – včetně těch dospělých.

Co je podle Vás nejdůležitější při práci s dětmi, které volný čas tráví venku na ulici?

To nevím, nejsem odborník na práci s dětmi, ale řekl bych, že lidskost, přirozenost, nadhled, trpělivost, smysl pro humor, otevřené oči a mysl. Což jsou klíčové kompetence, které Rebeláci mají. No a v zimě samozřejmě teplé boty.

Myslíte si, že má tento typ terénního programu smysl?

Určitě. V terénu bylo vidět, že nejde jen o čas strávený s dětmi na ulici, že to není jen o hraní a povídání, že je za tím něco víc. Nikdo z nás neví, co si ty děti z toho vezmou, kde a jak skončí. To, že se jim někdo věnuje, že jim ukazuje i něco jiného, než znají, že jim dává kus sebe, se podle mě zákonitě jednou někde projeví. Je to jako semínko: když je jednou zaseté, vždycky se může někdy ujmout.

Martin Pařov

Ozdravný pobyt Luhačovice 31.8 – 5. 9. 2019

Ozdravného pobytu se v klidné lokalitě luhačovické přehrady zúčastnilo 18 klientů Oázy a 7 zaměstnanců. Ubytování jsme byli v Penzionu Rybářská chata. Stravování bylo zajištěno v zahradní restauraci. Celou dobu pobytu nás provázel pestrý program.



Navštívili jsme:

- Glass Atelier Morava ve Vizovicích. Zde jsme ocenili zručnost a dovednost českých sklářů při ruční výrobě skla
- Čokoládovnu ve Vizovicích – s ochutnávkou
- Státní zámek ve Vizovicích – prohlídka dvou okruhů
- Muzeum Jana Ámose Komenského v Uherském Brodě
- komentovanou prohlídku lázeňských domů architekta Dušana Jurkoviče v lázních Luhačovice
- usmálo se na nás štěstí v podobě prohlídky interiéru vilky Chaloupka - tato vila bývá veřejnosti zpřístupněna pouze jednou ročně
- byli jsme svědky slavnostního odhalení lavičky Dr. Františka Veselého, který stál u zrodu lázeňství v Luhačovicích
- nedělní bohoslužbu v kostele

Počasí přálo dlouhým vycházkám kolem přehrady i do lázní za Vincentkou. Plavci vyzkoušeli bazén na koupališti, ostatní alespoň smočili nohy v přehradě. Jen jeden den přšelo, na výlet se nedalo jít. Nikomu to nevadilo, zabavili jsme s hraním deskových her a výrobou mýdla. Na závěr pobytu připravila děvčata z přímé péče taneční večer se soutěžemi a sladkými odměnami. Klienti byli spokojeni, ochotně se zapojovali do všech aktivit.

Pobyt se jim líbil, chutnala jim vynikající domácí strava, oceňovali klidné prostředí. Rádi by se sem ještě v budoucnu vrátili.

Jaroslava Michnová

Poděkování za III. Diecézní setkání dobrovolníků

Chtěla bych tímto za sebe i za dobrovolníky Charity Frýdek Místek poděkovat za krásné III. Diecézní setkání dobrovolníků, které se uskutečnilo v Ostravě-Třebovicích. Za zdařilou akci moc děkujeme naší paní koordinátorce Martině Petrové, která nás z vlastní iniciativy dovezla přímo na místo konání. To bylo vynikající, protože dojíždíme z různých míst v okrese Frýdek-Místek (takže jsme nemuseli složitě řešit jízdu autobusem nebo vlakem). Toto slunné zářijové sobotní odpoledne nás skvělým programem obohatilo, potěšilo i rozzářilo. A to jak na duši, tak na srdci.



Programem celého setkání nás doprovázel pan Petr Matěj, který v jedné chvíli dokonce dělal i chůvu pro malé dítě jedné ze zpěvaček. Na úvod vystoupil Tamburašský soubor Brač - hudební skupina ze Studénky. O tom, že byli bezvadní, svědčil i velký potlesk. Všechny dobrovolníky pozdravil také ředitel Diecézní charity ostravsko-opavské, Lukáš Curylo. P. Jan Larisch, prezident Diecézní charity ostravsko-opavské, pohovořil o dobrovolnictví a obdaroval nás obrázkem blahoslaveného P. Richarda Henkese. Překvapivá byla vynikající přednáška PhDr. Stanislavy Podžorné, a to na téma: "Pět jazyků lásky." Určitě velký přínos pro nás a naše rodiny... Taktéž jsme slyšeli zajímavá svědectví dobrovolníků z oblastních Charit. Program zakončili Pohodáři - zpívající dobrovolníci z Českého Těšína. O občerstvení bylo také postaráno a jak zmínila PhDr. Podžorná - i toto přispělo k celkovému zlepšení nálady.

Srdečný dík všem, kteří se na této akci podíleli. :-)

dobrovolnice Anna Vyvalová

Škola X praxe

Říká se „škola základ života“. Ale jak to ve skutečnosti je? Známe to všichni. Jsme ve škole, máme určité představy, sny a myslíme si, že jsme ti největší odborníci, když vycházíme ze školy. Pak na řadu přijde realita a vše začíná být trochu jinak. Měla jsem milou povinnost oslovit některé kolegyně a zeptat se jich, jak to vnímají právě ony. A zde jsou jejich odpovědi.



Jméno a příjmení: Kristýna Syslová
Pozice: sociální pracovník
Délka praxe: 6 měsíců

Pojďme společně začít trochu bilancovat a hodnotit a ohlédneme se do doby studia VŠ.

Jakou školu máš vystudovanou?
Slezská univerzita v Opavě.

Když se podíváš zpětně, co všechno Ti škola dala? Co nejvíce využíváš v praxi?

Teoretické základy. Základní orientaci v zákonech, standardech, komunikace, psychopatologie, psychologie apod.

Praktické základy. Možnost realizovat praxe v zařízeních dle vlastního výběru, absolvovat workshopy a kurzy.

Díky teorii a praxi jsem získala základní všeobecný náhled na situace, jež mohou v životě člověka nastat. Pochopila jsem komplexnost a provázanost situací, což mi následně pomohlo v aktuální práci při mapování klientova života.

Nyní pojďme také trochu hodnotit. Je velký rozdíl mezi tím, co se učíš ve škole a tím, co používáš a využíváš v praxi? Pokud ano, v čem?

Rozdíl je určitě ve vnímání. Je podstatný rozdíl mezi tím, když se o situacích, nemocech teoreticky mluví, přebírají myšlenky a postoje někoho jiného. Než když si takovou situaci zažijete s klientem na vlastní kůži a žijete ji ve velké míře s ním.

Je podle Tebe teorie nutná k tomu, abys mohla vykonávat praxi? Pokud ano, v čem?

Určitě ano. Obojí se navzájem podmiňuje. Bez teorie by znalosti pro aplikaci do praxe byly dosti chabé a mohla bych více uškodit než pomoci.

Jak vzpomínáš na své začátky v praxi? Co Ti to dalo, co Tě to naučilo, jaké to podle Tebe bylo?

Ty úplné prvopočátky byly prakticky nedávno a musím říct, že mi to dalo mnoho. Posílilo to nějaké mé přesvědčení/ poslání pomáhat a rozhodně to denně posouvá mou hranici odolnosti na nový level :D

A naopak, jak se Ti pracuje nyní, když již nějakou praxi máš za sebou? Co Ti ta práce přinesla?

Přinesla mi nové přátele, prostředí, situace a především další smysl do života.

Co je nejtěžší na Tvé práci?

Asi odhadnout míru pomoci a podpory. Někdy je náročné odhadnout, kdy je ta pomoc/podpora pro klienta důležitá a kdy už to je vypočítavost, potřeba pouze udržet sociální kontakt a návyk na sociální službu.



Jméno a příjmení: Dominika Jonáková
Pozice: Sociální pracovník, vedoucí střediska ZOOM
Délka praxe: 4 roky

Pojďme společně začít trochu bilancovat a hodnotit a ohlédneme se do doby studia VŠ.

Jakou školu máš vystudovanou?
Ostravská univerzita, Fakulta

sociálních studií, obor: Sociální práce – bakalářské i navazující magisterské.

Když se podíváš zpětně, co všechno Ti škola dala? Co nejvíce využíváš v praxi?

Nemůžu říct, že by studium nebylo příjemné. Šlo to poměrně hladce a měla jsem spoustu volného času. Nemám však pocit, že by bylo příliš k užítku vzhledem k praktickému výkonu sociální práce. Škola mi dala poměrně široké znalosti o historii a vývoji sociální práce, což oceňuji samozřejmě každý den při práci s klienty. Ale studium na VŠ prostě asi je hlavně o teorii.

Byly i zajímavé předměty, většinou ty „čéčkové“ – antropologie, krizová intervence,...

Přínos spatřuji zejména v rozhovorech s lidmi v praxi při praxích, kterých jsme měli poměrně mnoho. Kdybych volila znovu, šla bych asi spíše na VOŠ v tomto oboru.

Nyní pojďme také trochu hodnotit. Je velký rozdíl mezi tím, co se učíš ve škole a tím, co používáš a využíváš v praxi? Pokud ano, v čem?

Velký, protože převážný obsah naší výuky se pro praxi nedá použít. Mám pocit, že do té doby, než jsem nastoupila do zaměstnání, jsem stále ještě neměla úplně jasnou představu, o čem ta sociální práce je a co by měl vlastně sociální pracovník dělat.

Je podle Tebe teorie nutná k tomu, abys mohla vykonávat praxi? Pokud ano, v čem?

Teorie určitě užitečná je, ale záleží jaký typ teorie. Teorie k dávkám sociálního zabezpečení apod. je jiná, než teorie týkající se historie sociální práce.

Jak vzpomínáš na své začátky v praxi? Co Ti to dalo, co Tě to naučilo, jaké to podle Tebe bylo?

Mé začátky v praxi byly úžasné a moc ráda na ně vzpomínám. Daly mi hrozně moc – obrovské kvantum informací ze sociálně právní oblasti a hlavně obrovský vzor, jak se chovat ke klientům, jak si držet hranice při výkonu sociální práce, jak si zachovat humor při náročné práci a jak nezapomenout při tom všem myslet na sebe.

Mé začátky mi daly také hlavně velkou motivaci pracovat v Charitě FM, protože mi na středisku bylo velmi příjemně, dostávala jsem spoustu zpětné vazby a zažila jsem krásné kolegiální, přátelské vztahy na pracovišti, které mě naštěstí doprovází i nadále. Takže Hani a Leni – díky moc, čím déle pracuji, tím více si uvědomuji, jaké štěstí jsem měla, že jsem svou pracovní dráhu začala u vás na Poradně! Pořád se mi po Vás stýská.

A naopak, jak se Ti pracuje nyní, když již nějakou praxi máš za sebou? Co Ti ta práce přinesla?

Práce mi přinesla určitě velký posun v mé odvaze (už tolik ze všeho nestresuji), dovednostech, znalostech, spoustu zkušeností. Přinesla mi plno skvělých lidíček do života.

Co je nejtěžší na Tvé práci?

Když tak přemýšlím, tak asi všechny činnosti, no skoro všechny, ke kterým se v práci dostanu, dělám ráda. Líbí se mi ta pestrost, ale někdy je toho prostě moc. Někdy je těžká komunikace s okolím klientů, když mají své představy, co my máme dělat a pokud to tak neděláme, tak jsme pro ně neprofesionální.



Jméno a příjmení: Aneta Prokešová
Pozice: vedoucí a sociální pracovník Rebelu
Délka praxe: bude to cca 4 roky 2 měsíce a 24 dní

Pojďme společně začít trochu bilancovat a hodnotit a ohlédneme se do doby studia VŠ.

Jakou školu máš vystudovanou?

VOŠS OSTRAVA, pak něco v Praze, Ostravskou Univerzitu.

Když se podíváš zpětně, co všechno Ti škola dala? Co nejvíce využíváš v praxi?

Ráda bych zde napsala, že mě škola skvěle naučila třeba pracovat se skupinou a nejvíce to využívám, ale nebyla by to čistá pravda. Škola mi dala teoretický základ, informace a díky praxím i zkušenosti, které nevyužívám pořád, ale když potřebuji, tak čerpám. Díky VOŠS jsem navštívila hodně zařízení, a to mi dalo na začátku pěkný přehled, s kým vlastně chci pracovat.

Nyní pojďme také trochu hodnotit. Je velký rozdíl mezi tím, co se učíš ve škole a tím, co používáš a využíváš v praxi? Pokud ano, v čem?

Myslím si, že rozdíl vždycky bude mezi učebnicí a praxí. Přejde mi to trochu jako řidičák, to, že ho získám, neznamená, že jsem profesionální řidič. Tím, že budu jezdit a získávat zkušenosti, se to ze mě po čase může stát. Tak to vnímám i se školou, dali nám základ a je už z nás, co využijeme, kterou metodu upřednostníme. Jak na sobě budeme dále pracovat.



Jméno a příjmení: Hana Baránková
Pozice: vedoucí Poradenského centra
Délka praxe: v sociálních službách 14 let

Pojďme společně začít trochu bilancovat a hodnotit a ohlédneme se do doby studia VŠ.

Jakou školu máš vystudovanou?

Teologická fakulta Univerzity Palackého, Fakulta sociálních studií Masarykovy univerzity a Fakulta humanitních studií Univerzity Karlovy.

Když se podíváš zpětně, co všechno Ti škola dala? Co nejvíce využíváš v praxi?

Škola mi dala hlavně to, že si více uvědomuji, že k řešení různých situací je potřeba podívat se na ně z různých úhlů a také v souvislostech.

Nyní pojďme také trochu hodnotit. Je velký rozdíl mezi tím, co se učíš ve škole a tím, co používáš a využíváš v praxi? Pokud ano, v čem?

Nemyslím si, že hlavním úkolem VŠ je vybavit studenta především obsahem – tedy souborem informací a poznatků, ale spíše je důležité to, jaké schopnosti a dovednosti při učení rozvíjí. Zkusím to vysvětlit na příkladu. Jedním z předmětů, který jsem se učila, byl přehled světových zdravotnických systémů – jejich historie, vývoj a fungování. Nikdy v životě jsem tyto znalosti v praxi nepotřebovala, neuplatnila a potřebovat je nebudu. Ale mělo pro mne obrovský význam se to učit, protože mi to přineslo jedno velmi užaslé poznání – totiž jak obyvatelé jednotlivých států velmi rozdílně vnímají zdravotnictví a jak moc to souvisí s historií té které země. A že řešení konkrétních problémů ve zdravotnictví (a jiných oblastech) vypadá vcelku jednoduše, když mám o tom jen povrchní znalosti, a vše vypadá úplně jinak, když proniknu trochu více pod povrch. Takže vlastně přínos tohoto předmětu byl pro

Je podle Tebe teorie nutná k tomu, abys mohla vykonávat praxi? Pokud ano, v čem?

Je to základ a díky praxi žije. Je v tom i jistá dávka profesionality, že neděláš něco na koleni. Čistá teorie v terénu nefunguje, ale když k tomu přidáš osobnost, čas a zkušenosti, tak se možná i s klientem posuneš.

Jak vzpomínáš na své začátky v praxi? Co Ti to dalo, co Tě to naučilo, jaké to podle Tebe bylo?

Na jednu stranu velikánská obrovská radost, chtěla jsem vždycky pracovat s dětmi. Nechtěla jsem sedět v kanceláři a vidět jen klienta ve složce. Na druhou stranu jsem se z toho posadila na zadek, když jsem měla jít za puberťáky a vysvětlit jim, co dělám. Zjistila jsem, že musím na své komunikaci hodně zapracovat, být ještě otevřenější a zbavovat se předsudků. Nejhorší bylo a je, že s některými věcmi, dětmi a mladistvými nepohnu.

Dalo mi to zkušenosti a učí mě trpělivosti.

A naopak, jak se Ti pracuje nyní, když již nějakou praxi máš za sebou? Co Ti ta práce přinesla?

Vím, že mým klientům stačí přijetí, čas, zájem o ně a vyslechnutí. Uvědomila jsem si, že nezměním svět, ale v danou chvíli jsem tam pro ně.

Co mi přinesla, hmm poznání, někteří rodiče by neměli mít děti...

Co je nejtěžší na Tvé práci?

Nejtěžší na mé práci je vyrovnat se s věcmi, které neovlivním. Ikdyž si pořád myslím, že ano. Proto mám svou práci hrozně ráda.

mne obrovský a to, co mne naučil, používám prakticky každý den (i když o zdravotnických systémech si už nepamatuji vůbec nic).

Ale v tom se podle mého názoru nejvíce ukazuje obrovský rozdíl mezi velmi rozdílnou kvalitou různých vysokých škol (a vyučujících). Tedy jestli jen předávají informace k memorování, nebo studenty také učí s informacemi nakládat, vyhledávat je a zpracovávat.

Je podle Tebe teorie nutná k tomu, abys mohla vykonávat praxi? Pokud ano, v čem?

Teorii (či spíše teorie) vidím pro svou práci jako nezbytné. Jsou pro mne důležitými pracovními nástroji – asi jako stolař se neobejde bez kvalitních hoblíků a dlát.

Jak vzpomínáš na své začátky v praxi? Co Ti to dalo, co Tě to naučilo, jaké to podle Tebe bylo?

Nejvíce mi dalo přemýšlení o chybách, které jsem napáchala; tedy spíše přemýšlení o tom, jak to příště pokud možno udělat jinak.

A naopak jak se Ti pracuje nyní, když již nějakou praxi máš za sebou? Co Ti ta práce přinesla?

Tak v tomto ohledu je to velmi podobné. Rozdíl je asi jen v tom, že už jsem díky délce praxe stihla – řečeno s klasikem – prozkoumat některé slepé uličky mé práce a mám na paměti, že tudy cesta nevede.

Co je nejtěžší na Tvé práci?

Možná nereálná očekávání, která někteří od mé práce mají – třeba že jim poradím nějakou snadnou „fintu“ na jejich dítě a ono se začne chovat podle představ rodičů. A během dvou dnů se tím vyřeší problém, který se postupně rozvíjel celé roky.

A nejvíce mne asi trápí situace dětí, kterým jejich rodiče (nebo učitelé) dlouhodobě ubližují (např. výčitkami, výsměchem, ponižováním, srovnáváním, nezájmem, kritizováním druhého rodiče) a chybu přitom vidí pouze na straně dítěte.

Lenka Šebestová

Sociální práce

Charita Frýdek-Místek nabízí služby, kde každé středisko má různé zaměření na jinou cílovou skupinu. Každá cílová skupina obnáší jinou náročnost práce, jiné předpoklady a také jiné schopnosti. Zeptali jsme se proto vedoucích a pracovníků středisek, jak vlastně vnímají práci na svém středisku.



ZOOM

Co pro mě znamená práce na mé službě:

Změna, rozvoj, pestrost, skvělý kolektiv, přátelství, podpora klientů, příjem.

Jaké kladné stránky má práce na středisku:

Pestrost, možnost rozvoje a seberealizace, skvělý kolektiv, flexibilita, velká svoboda v rozhodování o směřování služby, vybavení, vzdělávání, ... Terénní práce, v případě pěkného počasí, možnost poznávat zajímavé příběhy a osobnosti našich klientů.

Záporné stránky práce na středisku:

Terénní práce v případě špatného počasí. Náročná práce s okolím klienta (lékaři, pronajímatelé, rodina, ...), nepochopení okolí smyslu a způsobů naší práce.

Uveďte prosím příklad toho, že práce ve Vašem středisku je potřebná:

Vděční klienti; klienti, kteří se posunuli vpřed ve své situaci; blízcí klientů si často oddechnou, že na náročnou situaci kolem duševně nemocného nejsou už sami; klienti mají často pocit, že mohou otevřeně mluvit jen s námi a vidí v nás jistotu, že i po čase, kdy už s námi nespolupracují, se na nás mohou zase obrátit.

Uveďte příklad toho, že naopak práce ve vašem středisku je náročná:

V největším lijáku jde klientka nejpomaleji, co to jde. Pak jsem strávila zbytek dne v práci v mokřem a teď mám „rýmečku“.

Kontaktování potencionálního dekompenzovaného klienta a získání jeho důvěry. Nereálná očekávání okolí od naší služby. Prostředí v některých bytech klientů, zejména těch, kteří mají nutkavé kompulzivní hromadění věcí, kouří si v bytě. U jednoho klienta mě pokoušel pes.

Někdy jsme jako hromosvod pro okolí, které má představu, že zodpovídáme za klienta.

Práce s bludy klienta – rozeznat, která zakázka a informace vychází z reality a která je vystavěná na základě bludu.

KLUB NEZBEDA

Co pro mě znamená práce na mé službě:

Rozmanitost (při práci s dětmi stále přichází něco, co nás překvapí, s čím jsme se ještě nesetkaly a na co i přes délku naší praxe nejsme dost dobře připravené) i rutinu (furt ty papíry - u některých nám uniká smysl jejich potřebnosti). Stálost (alespoň kratičká období na ukotvení a poklid na naší práci) i změny, které možná zpočátku přijímáme s povzdechem a obavami, ale pokud v nich najdeme smysl, pak se stávají výzvou a příležitostí k našemu osobnostnímu růstu a posunu. Práce je zároveň posláním a také splněným snem (tedy konkrétně primární práce s dětmi). Prožívat kus svého života s kolegy, kterých si vážím a jsem za ně moc ráda (v pracovním týdnu spolu strávíme tolik času jako se svou rodinou). Možnost setkávat se s jinými kolegy se stejným profesním zaměřením, vyjadřováním - slovníkem a starostmi. Patřit k ostatním službám pod jednu „střechu“ Charity FM – jako spolek nebo samostatná organizace bych se necítila tak v bezpečí a jistě.

Jaké kladné stránky má práce na středisku:

Všem pracovnícím je nám blízká práce s dětmi. Ta nám dává hodně příležitostí dělat s nimi činnosti zábavné, zajímavé – oboustranně obohacující, užít si legraci; dostávat pozitivní zpětnou vazbu od klientů – současných i bývalých, důvěra mezi klienty i pracovníci.

Záporné stránky práce na středisku:

Nic moc mě nenapadá – snad jen takové drobnosti jako je: chladno v prostorách klubovny, když se netopí a je chladnější počasí nebo zkušenost s tím, že říct pravdu „do očí“ klientovi, který má vší – znamená často, že o něj přijdeme, už se neukáže, i když by to potřeboval – z důvodů kontaktu s kamarády nebo přípravy do školy.

Uveďte prosím příklad toho, že práce ve Vašem středisku je potřebná:

Asi nejvíce společně vnímáme potřebnost v doprovázení klientů jejich životní etapou, ty děti, které k nám chodí, už mají povědomí o nějaké sociální službě a že i v dospělosti mohou v nepříznivých situacích hledat (a snad i najít) podporu a pomoc u nějaké sociální služby.

Uveďte příklad toho, že naopak práce ve vašem středisku je náročná:

Časové rozložení provozní doby (po příchodu z práce přímo do pyžama a až o prázdninách konečně vidíme město plné lidí a otevřené obchody), skloubit osobní a profesní záležitosti (jedna šichta skončí v KN, druhá - obdobná začíná přímo po příchodu z práce z vlastními dětmi).

CHARITNÍ PEČOVATELSKÁ SLUŽBA

Co pro mě znamená práce na mé službě:

Naplnění. Výdělek, který mě živí. Práce, kterou jsem si oblíbila. Práce s lidmi, se kterými chci být. Prostor pro rozvoj.

Jaké kladné stránky má práce na středisku:

Rozmanitost, není to jen monotónní práce. Různorodé sociální vazby, ve kterých se pohybujeme. Možnosti a schopnosti samostatně jednat. Naučilo mě to spolehnout se sám na sebe.

Záporné stránky práce na středisku:

Někdy stres a obavy z neznámého (u nových uživatelů). Situace u uživatelů a rozložení terénu se často mění. Tíha zodpovědnosti za svou práci a jednání. Někdy problematická komunikace a domluva s uživatelem nebo rodinou. Prostředí v domácnostech uživatelů je někdy velmi zanedbané a jejich sociální situace je hodně těžká (bez příjmu, bez příbuzných, zdravotní komplikace,...).

Uveďte prosím příklad toho, že práce ve Vašem středisku je potřebná:

Pokud by služba nedocházela, musel by uživatel do pobytového zařízení a nemohl by zůstat doma tak, jak chce a s kým chce. Museli by se rozdělit manželé, děti s rodiči,... Neměli by zajištěny základní potřeby.

Uveďte příklad toho, že naopak práce ve vašem středisku je náročná:

Často se mění situace v terénu, na kterou musíme reagovat. Jezdí se do špatně dostupných oblastí (horské oblasti, jezdí se v zimě, kdy je hodně sněhu). Obtěžující až ohrožující výskyt zvířat (psi, zažili jsme krávu,...). Fyzické nebo psychické napadání ze strany uživatele, ale i rodiny. Zanedbané podmínky. Nátlak ze strany uživatele, rodiny ve smyslu zneužívání služby. „Nikdy nevíme, do čeho přijdeme“ – co nás čeká, co se přes dobu, kdy jsme tam nebyli, přihodilo, co budeme zase muset řešit – toto nastává hlavně v domácnostech se špatnou sociální situací, kdy je uživatel osamocen.

REBEL

Co pro mě znamená práce na mé službě:

Být v pohybu a neustále se orientovat v nových trendech – možnost se někam posunout. Smysluplnost práce s dětmi a mládeží. Otevřený a kreativní prostor pro práci.

Jaké kladné stránky má práce na středisku:

Malý a nekonfliktní kolektiv. Nejsme v rámci týdne na jednom místě – různorodost pracovního prostředí. Práce nás baví.

Záporné stránky práce na středisku:

Nechuť k administrativě. Nikdy nevíme, koho a zdali venku někoho potkáme. Omezení terénní práce počasím.

Uveďte prosím příklad toho, že práce ve Vašem středisku je potřebná:

Klienti si s námi domlouvají schůzky – chtějí být v kontaktu se službou. Město F-M pozitivně reaguje na projekty, které předkládáme. Jsme ve městě jediná terénní služba, která se dětem a mládeži věnuje.

Uveďte příklad toho, že naopak práce ve vašem středisku je náročná:

Nedokážeme odhadnout, s jakým problémem nebo v jakém stavu nás klient venku osloví – nemožnost přípravy. Práce v odpoledních až večerních hodinách. Práce ve veřejném prostoru na očích kolemjdoucích.



DENNÍ CENTRUM MAJÁK

Co pro mě znamená práce na mé službě:

Pomáhat lidem najít záchytný bod ve svém onemocnění, mohou zde najít přátele a dostanou příležitost rozvíjet své dovednosti, mají možnost naučit se něco nového, a to jim dává naději do budoucna.

Jaké kladné stránky má práce na středisku:

Důležitá je zpětná vazba od klientů. Třeba jen ráno přijde klient a řekne: „Dneska se necítím dobře, myslel jsem, že ani nevstanu z postele, ale jsem tady a jsem za to rád.“ A také dobrý pracovní kolektiv a příjemné pracovní prostředí.

Záporné stránky práce na středisku:

Náplň práce sociálního pracovníka obnáší určité množství administrativy, která je důležitá. Ale osobně bych chtěla více času a energie věnovat klientům.

Uveďte příklad, že je Vaše práce ve Vašem středisku potřebná:

V nedávné době navštívila DC Maják jedna z bývalých klientek, která už do DC Maják nedochází. Přišla říct, jak se jí daří a poděkovat, že se jí v těžkém životním období snažil někdo pomoci. Nebyla sama se svou nemocí, našla aktivity, které ji baví a měla pocit, že může přijít někam, kde se může svěřit se svými problémy. Postupem času se jí podařilo vrátit zpět do běžného života. A to je jeden z hlavních důvodů, proč má tato práce smysl.

Uveďte příklad, že je práce na Vašem středisku náročná:

Je to dáno do jisté míry cílovou skupinou, se kterou pracujeme. U některých klientů je zdravotní stav velice proměnlivý a u klientů se stejnou diagnózou jsou projevy nemoci odlišné.

CENTRUM PRAMÍNEK

Co pro mě znamená práce na mé službě:

Práce na naší službě pro mě znamená rozmanitost, každý den, když jdete do práce, nevíte vůbec, co Vás čeká. V naší práci se setkáváme s různými rozmanitými problémy klientů, ať už tam zařazujeme dluhy, bydlení, docházky do škol, výchovu dětí, ale můžeme společně řešit i sexuální problémy, výživu aj. Během pracovní doby se k nám dostává neskutečné přeborné množství různých zkušeností a výzev, které musíme nejen s klienty, ale mnohdy i sami se sebou, překonávat.

Jaké kladné stránky má práce na středisku:

Kladných stránek na práci v našem středisku je určitě spousta, i když se to nezdá, ale mnohdy náročnou práci nám pomáhá překonávat vzájemná soudružnost, podpora, povznesení nad věcí. Občas se najdou chvíle, kdy máte pocit jako pštros, který strčí hlavu do písku a nechce ji vytáhnout, ale pokud víte, že máte se na koho spolehnout a kolegyně je ve stejném rozpoložení, hned se vám pracuje lépe, protože se nad určitými věcmi zasmějete a řeknete si „vždycky může být hůř“.

Jaké záporné stránky má práce na středisku:

Mezi záporné stránky patří určitě velká psychická zátěž. Často vstupujeme až do velmi citlivých témat klientů a je potřeba s nimi umět navodit tu správnou důvěrnost. Vědět co říct, jak to říct.

Ne vždy se však setkáváme s vřelým přijetím. Hlavní zápornou stránkou určitě je to, že v naší službě jsme doktoři, právníci, učitelé, psychologové, výživoví poradci, sexuologové, mediátoři, kouči v jednom. Pokud se však naučíte a dodržujete své limity a hranice, hned jde všechno líp. Hlavní prioritou je nebrat si práci domů!!

Uveďte prosím příklad toho, že práce ve Vašem středisku je potřebná:

Proč je práce na našem středisku potřebná? Určitě by se dalo napsat, protože naši klienti potřebují dostat nadhled a nové dovednosti v tom, jak zvládat svou sociální situaci, jak umět hospodařit s penězi, vědět, že prioritní pro jejich děti je škola, avšak když se tak zamyslíme, největší potřebnost vidíme zpětně, když vidíte ať už dítě, nebo dospělého klienta, který něco dokázal, ať už dostudoval střední školu, nebo si našel plnohodnotnou práci. Nás, pracovníky, také potěší to, když máte klienta, který vyrůstal v opravdu špatných sociálních podmínkách, má dalších 12 sourozenců, nemá žádné návyky jak bytové, finanční, tak rodinné, ale přijde sám za Váma aby Vám řekl: „Paní Lenko, já nechci dopadnout jako moje matka a my, chci žít pořádný život a dát dětem vše, co jsme my neměli.“ Tady vidíme, že naše práce je potřebná, krásně se s takovými klienty pracuje a zahřeje Vás nakonec to, když za i několik let vidíte, kde se tato rodina vypracovala a jakým plnohodnotným životem žije.

Uveďte příklad toho, že naopak práce ve vašem středisku je náročná:

Čím je pro mě práce na středisku náročná? Ona celá sociální práce je náročná už jenom z toho důvodu, že sociální pracovník pracuje s lidmi a ve většině případů s lidmi, kteří jsou v určité životní situaci, na jakési křižovatce, kde jakýkoliv posun znamená velké úsilí nejenom ze strany klienta, což je podstatné a důležité, ale také ze strany sociálního pracovníka. My jsme v práci na takové křižovatce dost často. Nechybí nám úsilí, vytrvalost, píle, ale často postup je hodně pomalý, ztrácí se motivace a v některých případech zlepšení není ani vidět po dlouhodobé aktivní práci. Řekla bych, že hodně naší práci vystihuje tato věta na jedné ze supervizí: „Někdy je sociální práce jenom od toho, aby ne jenom věci posouvala dále, ale aby dané věci a stavy monitorovala

a dohlédala na to, aby dále nezhoršovaly a držely si nějaký standart.



ODLEHČOVACÍ SLUŽBA A TÝDENNÍ STACIONÁŘ

Co pro mě znamená práce na mé službě:

Zodpovědnost za klienty a celého střediska.

Jaké kladné stránky má práce na středisku:

Malé domácí zařízení.

Jaké záporné stránky má práce na středisku:

Psychická a fyzická zátěž.

Uveďte prosím příklad toho, že práce ve Vašem středisku je potřebná:

Odlehčení a umožnění odpočinku pro rodinné příslušníky.

Uveďte příklad toho, že naopak práce ve vašem středisku je náročná:

Časté střídání klientů a krátkodobé pobyty.





DŮM POKOJNÉHO STÁŘÍ

Co pro mě znamená práce na mé službě:

Napadají mě klišé jako poslání, práce pro druhé, ale toto již po osobním rozvoji vnímám jinak. Je to obrovská zkušenost, výzva, kreativita a propletení generací. Propletení mé předešlé pozice sociálního pracovníka a aktuálně malého manažera. V pozici malého manažera se hledám a jsou to kladné i pozitivní pohledy na sebe sama, takže i poznávání sebe sama a své posuny vpřed.

Jaké kladné stránky má práce na středisku:

Kladné je, že nemáme nedostatek klientů, jako třeba jiné služby. Nepocituji existenční strach střediska. Mám dobrý tým okolo sebe, což vnímám jako velké pozitivum a vím, že to není samozřejmostí.

Záporné stránky práce na středisku:

Velikost.

Uveďte prosím příklad toho, že práce ve Vašem středisku je potřebná:

Nebojím se změn, mám ráda výzvy a budování nové pracovní pozice je výzva a změna.

Uveďte příklad toho, že naopak práce ve vašem středisku je náročná:

Neznám úplnou historii, přišla jsem jako pohled zvenčí a vnímám jen, že je potřeba hodně změnit. Nejraději bych to chtěla udělat hned a od základů, ale to nelze. Vnímám to poté jako despekt vůči předešlé práci ostatních. Musím se tedy naučit trpělivosti, respektovat historii a práci předešlých, což je náročné kombinovat s novými pravidly.



OÁZA POKOJE

Co pro mě znamená práce na mé službě:

Nabízet pomoc a pomáhat klientům s každodenními činnostmi, které z důvodu své nemoci nezvládají vykonávat sami. Pomoc psychicky nemocným lidem, podílet se na důstojném prožívání jejich života.

Jaké kladné stránky má práce na středisku:

Výhodou pro mě je minimální obnova uživatelů, stálý pracovní kolektiv, empatické jednání vedoucích pracovníků, dostatek benefitů, možnost domluvit se na úpravě pracovní doby. Kladné stránky jsou, když vidíte, že klienti jsou spokojeni a personál cítí, že udělal kus dobré práce ke spokojenosti klientů. Vždycky mě potěší, když pro klienty něco vymyslím a jim se to líbí a jsou na to kladné ohlasy, nebo když mi řeknou, že mě mají rádi. Finanční ohodnocení, které mi umožňuje uhradit výdaje na domácnost, vytvářet si malou finanční rezervu do budoucna.

Jaké záporné stránky má práce na středisku:

Pro klienty je v případě výkyvů nálady a zhoršení zdravotního a psychického stavu jiného klienta velká tolerance a porozumění k jeho nemoci, což mnohdy nezvládají a navzájem se neumí tolerovat a respektovat, porozumět si, že zrovna někomu není dobře a nemá dobrou náladu, např. křičí nebo dělá činnosti, které by neměl dělat, např. kouří na pokoji a tak ohrožuje bezpečnost ostatních spolubydlících i svoji. Pro personál je zápornou stránkou práce ve stresu, výkyvy nálad klientů, jejich agresivita a negativní emoční myšlení, neschopnost naučit se dodržovat zásady a mít úctu a lásku k druhým lidem. Ne každý takovou práci vydrží, ne každý je schopen tuto práci vykonávat, je to práce náročná, vyčerpávající, psychický stav pacientů si žádá být empatický, tolerantní, snažit se porozumět, zvládat různé situace, umět si poradit, individuální přístup. Ne vždy mají klienti dobrou náladu, ne vždy se cítí dobře. Personál pak musí snášet výkyvy nálad klientů, práci ve stresu, urážky, křik, agresivitu, vztek, výbuchy emocí, negativní chování, nedodržování domovního řádu a daných zásad.

Uveďte prosím příklad toho, že práce ve Vašem středisku je potřebná:

Pro mnohé klienty jsme jediní, kteří o ně mají zájem, jejich rodiny je nenavštěvují. Někteří žili v nevyhovujících podmínkách, často bývali hospitalizováni v psychiatrických léčebnách, a to i dlouhodobě. Tím, že mají u nás veškerou péči, většinou se jejich psychický stav stabilizuje. Myslím si, že i toto může být měřítkem potřebnosti naší práce, i když pracuji s psychicky nemocnými, mám je ráda. Klient již od rána může mít dobrý pocit z toho, že o něho někdo má zájem. Může si již ráno povykládat se spolubydlícím, s personálem, umýt se teplou vodou a pěkně upravený si zajít na jídlo. V jídelně má společenský kontakt s ostatními lidmi a s personálem, klient ví, že ho personál má rád, i když zrovna nemá dobrou náladu.

Uveďte příklad toho, že naopak práce ve vašem středisku je náročná:

Práce je náročná hlavně po psychické stránce, neustálým klepáním klientů pro nepodstatné věci, posloucháním vulgárních výrazů, které jsou směřované k personálu, a ten to musí s trpělivostí snášet. Do náročných situací se dostáváme vlivem psychické nemoci uživatele (nadávání, kletby, osočování), u některých uživatelů je náročná správná motivace. Umění sebeovládání, kontrole svých emocí a velké trpělivosti a důslednosti. Musíme se snažit být nestranní, netrpět předsudky, nehodnotit a umět pracovat se sympatiemi a nesympatiemi. Být připraveni na výkyvy nálad, co bylo včera výborné, je dnes k ničemu. Nehledat ve změně chování schválnosti. I přes negativní postoj některého klienta stále v něm vidět člověka, který mě potřebuje, a chovat se k němu s úctou a respektem. Neočekávat vděčnost ani pochvalu. Potlačit vlastní ego a brát klienta jako partnera.



TERÉNNÍ ODLEHČOVACÍ SLUŽBA

Co pro mě znamená práce na mé službě:

Radost z pomoci lidem, především těm, kteří pečují jak nejlépe mohou o své blízké, ale už jim docházejí síly. Je fajn, když se pak s nimi setkáte a vidíte na nich, že jim naše práce umožnila odpočinout si, vypnout, přijít na to, že kolem je také jiný svět, nejen starosti...

Jaké kladné stránky má práce na středisku:

Setkání s novými lidmi, seznámení se s jejich osudy mi pomůže občas si uvědomit vděčnost za to, co mám.

Záporné stránky práce na středisku:

Rovněž práce s lidmi, protože každý je jiný a ne s každým je snadné jednat.

Uveďte prosím příklad toho, že práce ve Vašem středisku je potřebná:

Mám pocit, že je čím dál více lidí mezi námi, kteří mají odhodlání se postarat o svého blízkého a umožnit mu, aby dožil doma. Jen tato péče je vyčerpávající rutina, která zabere spoustu času, a pečující osoba již není schopná si užít volný čas pro sebe. A když se dovědí o naší službě, svitne jim naděje, že na péči nejsou sami.

Uveďte příklad toho, že naopak práce ve vašem středisku je náročná:

Vstupujeme do soukromí, domácnosti člověka, pečovatelka je v domácnosti zcela odkázána na své schopnosti a dovednosti, svou zkušenost, se kterými musí čelit nenadálým situacím bez možné pomoci jiné kolegyně. A to chce zdatného člověka.

PORADENSKÉ CENTRUM

Co pro mě znamená práce na mé službě: Sociální práci.

Jaké kladné stránky má práce na středisku: Kontakt s lidmi.

Záporné stránky práce na středisku:

Nutnost orientovat se v mnoha oblastech (měnící se) legislativy.

Uveďte prosím příklad toho, že práce ve Vašem středisku je potřebná:

Řada klientů, u kterých se podařilo oddlužení.

Uveďte příklad toho, že naopak práce ve vašem středisku je náročná:

Jednání s lidmi páchajícími trestnou činností a drogově závislými.

SALVIA

Co pro mě znamená práce na mé službě:

Práce v terénní službě je zajímavá, skladba pacientů různá. Práce je to jistě záslužná a potřebná.

Jaké kladné stránky má práce na středisku:

Dobrý kolektiv, možnost vzdělávat se.

Jaké záporné stránky má práce na středisku:

Časová náročnost, nepravidelná pracovní doba. Pro práci v terénu je třeba mít organizační schopnosti a mít i určitou samostatnost, aby si sestra dokázala poradit v nepředvídatelných okolnostech, což k této práci patří. Znam kolegyně, které by to domácí péče nešly, mají raději věci dané.

Uveďte prosím příklad toho, že práce ve Vašem středisku je potřebná:

Je mnoho pacientů, kteří jsou sami, špatně pohybliví nebo úplně imobilní a je pro ně nemožné dostat se k lékaři nebo docházet někde pravidelně na převazy, či odběr krve. Taktéž pro hospicové pacienty je dobré, že mohou zůstat doma se svými blízkými a neumírat anonymně sami v nemocnici.

Uveďte příklad toho, že naopak práce ve vašem středisku je náročná:

Náročná je převážně v zimě, kdy je špatné počasí a silnice nejsou vždy dobře udržovány, hlavně v horských oblastech. Dále je náročná práce s hospicovými pacienty a taky i s jejich rodinami. Sestra je pro nich často psychickou podporou. Čekají povzbuzení, radu, pomoc, naději...doufají, že jejich blízcí odejdou v klidu a bez bolesti.

Lenka Vařková

Děti řekněte mi jaké zvířátko má paní Lenka mezi nohama.
(terapeutická plyšová žába)

Dětský klient sděluje pracovníci své zážitky. Pracovnice dítěti však vůbec nerozumí, žádá o překlad kolegyně.

Kolegyně jen sdělí: „Směj se a křivěj a bude spokojený.“

Klient, který nedorazil na domluvenou schůzku po týdnu sděluje sociální pracovníci: „Paní Lenko, já jsem nemohl dorazit, protože jsem seděl na WC, psal jsem zprávu a při odchodu jsem si spláchl telefon do záchodu, tak jsem Vám nemohl zavolat.“

Na to se sociální pracovníce ptá: „Dobře a proč jste tedy nedorazil osobně?“ ... „No vidíte, to mě nenapadlo.“

Rozzlobený klient, který je na sociálních dárkách sděluje sociální pracovníci:

„Vy mi musíte pomoci! Já jsem ten, který Vás tady platil!“

ÚSMĚVNĚ ZE STŘEDISEK



Nejčastější hláška na středisku:
„Bude káva? Bude cigareta?
Přišel důchod? Bude odstupné?“
Víte, kdo já jsem? Jsem bohyně a zachraňuji svět!

Překlepy v zápisech z konzultací:

Klient přišel v doprovodu své držky.
Fakulta suicidálních studií...
Pracovnice hmotné nouze...
Klient bude vědět, co vše má oddělat...
Klient se chce přihlásit na OÚ. Domnívá se, že pak bude mít nárok na dívky.
Dohodli jsme se s klienty, že potřebné vzory jim zakašlu.
Prodej nemovitých věcí, které nesouloží k bydlení.
Pokud klientka uvažuje o popravě, měla by vše zdokumentovat např. prostřednictvím fotografií.



Tradiční anketa Mrknutí byla tentokrát zaměřena na téma stravování. A jak se dalo předpokládat, i v této oblasti života se potvrdila určitá rozmanitost. Online dotazníku se tentokrát účastnilo 24 zaměstnanců, kteří si našli pár minut času a podělili se o své zkušenosti na toto téma. Za to jim z redakce patří velký dík. A jak bývá zvykem, pokusím se zde o krátké shrnutí většinových odpovědí. Z ankety vyplynulo, že někteří naši kolegové spojují jídlo se slovy “láska”, nebo “miluji”. Polovina z účastníků si o sobě myslí, že má dobré stravovací návyky. 58% z dotázaných při výběru jídla občas myslí na své zdraví a patnáct lidí uvedlo, že za poslední rok nevyzkoušelo žádnou stravovací metodu, či dietu. Naopak většina uvedla, že si alespoň jednou za den dopřeje teplé jídlo. Všichni se shodli v tom, že moderní mobilní aplikace či programy pomáhající ve stravování nepotřebují. Co se týče obědů v práci, tak 10 lidí si většinou vaří obědy sami a stejný počet se stravuje v nejbližší dostupné restauraci. 63% z respondentů má ze sebe pocit, že se dokáže najíst v práci v klidu a 71% jí někdy v práci u počítače, nebo jiné činnosti. 12 zaměstnanců v práci obědvá podle pocitu, někdy je to o samotě a jindy zase s někým. Více než polovina dotázaných se vyjádřila, že 30 minut na oběd v práci jim někdy stačí a někdy zas ne.

A nakonec dobrá zpráva pro organizátory charitních akcí: všichni vyjádřili spokojenost s nabídkou občerstvení, které se na akcích pro zaměstnance podává.

Napište svojí hlavní a výstižnou zásadu týkající se vašeho jídelníčku, nebo vašeho vztahu k jídlu:

- | | |
|--|---------------------------------------|
| • Maso | • Hlavně chutně! |
| • Jím, abych přežila | • Musí mi to chutnat :-) |
| • Jídlo je láska | • Aspoň 2 hodiny před spaním nejíst |
| • MILUJI JÍDLLO, ALE NESNÍM VŠECHNO :) | • Rychlost :-) |
| • Jím ráda, nemám ráda sladké obědy | • Miluji jídlo |
| • Nevím | • Zkouším nové věci |
| • Jez dokud je | • Nemůžu být bez jídla |
| • Miluji jídlo | • Jím, abych žil, nežiji, abych jedl. |
| • Vztah k jídlu velmi kladný, zásada: nesmí chybět nějaká sladká tečka :-) | • Méně, ale častěji |
| • Gurmán | • Jez to, na co máš chuť |
| • Jíst vyváženě | • Příjemná nutnost a zpestření |
| • Nepřejídat se a nehladovět | • Střídmost nade vše |

Vyzkoušel/a jste za poslední rok nějakou níže uvedenou stravovací metodu, dietu nebo program?

Bezlepková dieta	8,3% (2)
Nízkosacharidová dieta	8,3% (2)
Krabičková dieta	4,2% (1)
Vegetariánství	16,7% (4)
Veganství	4,2% (1)
Ne, žádné diety ani stravovací metody nezkouším	62,5% (15)
Nesežrat všechno na co přijdu	4,2% (1)
Bodovou dietu - co vidím to zbodnu :)	4,2% (1)

Obědy v práci

si většinou vařím doma sám/a	41,7% (10)
nevařím, ale stravuji se doma	4,2% (1)
si většinou nechávám vozit ze stravovacího zařízení	20,8% (5)
mívám většinou v nejbližší dostupné restauraci	41,7% (10)
mám ve stylu "co dům dá"	4,2% (1)

Máte ze sebe pocit, že se dokážete v práci najíst v klidu?

Ano	62,5% (15)
Ne	37,5% (9)

V práci rád/a jím

O samotě	16,7% (4)
S někým	33,3% (8)
Jak kdy	50% (12)

Myslíte si o sobě, že máte dobré stravovací návyky?

Ano	50% (12)
Ne	50% (12)

Myslíte při výběru jídla na své zdraví?

Ano	58,3% (14)
Ne	4,2% (1)
Občas	37,5% (9)

Dopřejete si alespoň jednou za den teplé jídlo?

Ano	95,8% (23)
Někdy	4,2% (1)

Je pro Vás 30 minut dostatečný čas na oběd?

Ano	37,5% (9)
Ne	4,2% (1)
Jak kdy	58,3% (14)

Jíte někdy v práci při počítači, nebo při jiné činnosti :)?

Ano	70,8% (17)
Ne	29,2% (7)

Martin Pařov

Muffiny s banánem, kousky čokolády a pekanovými ořechy



Ingredience

174 g celozrnné pšeničné či špaldové mouky
 2 lžičky prášku do pečiva
 1/2 lžičky jedlé sody
 175 g třtinového cukru muscovado nebo demerara (tmavý, lepkavý s vysokým obsahem zdravé melasy)
 1-2 lžičky třtinového cukru demerara na posypání
 1/2 lžičky soli
 2 velká šťastná vejce
 3 velmi zralé měkké banány, rozmačkané
 150 g bílého jogurtu
 150 g čokolády (50-80% kaka), krájené na jemné kousky
 100 g pekanových ořechů, krájených na jemné kousky

Postup

1. Předehřejte troubu na 180°C/horkovzdušnou na 160°C. Připravte si formu na 12 muffinů. Vymažte si ji nebo vyložte košíčky z pečícího papíru.
2. Mouku spolu s práškem do pečiva, sodou a solí prosejte. Ve velké míse šlehejte vejce spolu s cukrem dokud nevznikne krásně nadýchaný krém světlé barvy. A teď už jen lžící opatrně vmíchejte banán, jogurt, čokoládu a půlku pekanových ořechů. Nakonec následuje mouka.
3. Těsto pomocí lžice rozdělte do košíčků či formiček a povrch každé lehce posypejte cukrem demerara a pekanovými ořechy. Dejte péct do předehřáté formy na přibližně 20-25 minut. Popřípadě otestujte špejlí, zda jsou uvnitř dobře propečené, měla by vyjít ven čistá. Po krátkém vychladnutí muffiny vyjměte z formy a nechte úplně vystydnout na roštu.

Banánový chléb s ořechy

Banánový chléb s ořechy si můžete upéct i bez pekárny na chleba. Banánový chléb s ořechy je vhodný pro všechny aktivní lidi, jako výborná fitness svačinka před tréninkem nebo s sebou na cesty, třeba na kolo, brusle atp. jako rychlý zdroj energie. Vzhledem k většímu obsahu sacharidů (fruktózy z ovoce) nedoporučuji se banánových chlebíkem s ořechy ládovat před spaním. Ráno nebo po obědě to nevádí, protože jej vaše tělo hravě spálí. Nejraději mám banánový chléb s oříškovými másly, jahodami s mandlovým jogurtem nebo jen tak samotný. Dost řečí, jdeme na recept.

Mokrý ingredience

jablečné pyré z 2 jablek (nebo hrušek)

1/2 hrnku řeckého jogurtu (nebo mandlového)

2 vajíčka

3 zralé banány

3 lžice medu nebo jiného sladidla (agave, čekanankového sirupu a dalších)

Suché ingredience

3/4 šálku celozrnné mouky (špaldové nebo jiné) + 1 šálek mletých ořechů (já dávám vlašské a lískové)

1 lžička kypřicího prášku do pečiva

1 lžička skořice + mletého zázvoru + špetka muškátového oříšku (nebo koření na perník)

1 lžička vanilkového extraktu

2 odměrky proteinu vanilkového (nemusí být)



Postup

Začneme tím, že smícháme všechny suché ingredience dohromady v míse. Pokud ořechy nemáte už namleté, nasype je celé do mixéru, rozmixujte do hladka a přidejte k suché směsi. Mokrý ingredience naházíme do mixéru a mixujeme do hladka. Jablečné nebo hruškové pyré uděláme tak, že ovoce oloupeme, zbavíme jádřince a hodíme do mixéru. Poté nalijeme mokrou rozmixovaou směs na suchou a pořádně promícháme. Vznikne nám lité těsto, které nádherně voní díky banánům a přidanému koření. Jak vidíte, příprava je velmi jednoduchá bez zbytečného matlání, patlání a ušpiněného nádobí. Pokud máte rádi v chlebech křupavé kousky oříšků, můžete pár celých oříšků do těsta zamíchat.

Servírujeme banánový chléb s ořechy

Malinová dřeň s jogurtem

Banánový chlebík s ořechy servírujeme buď samotný, s ořechovým máslem nebo s touto lahodnou malinovou dření s jogurtem. A jak na ní? No jak jinak, než opět jednoduše. Hrst mražených malin rozmixujeme v mixéru s pár lžičkami jogurtu a je to! Jogurt můžete dát klasický, řecký (příp. i tvaroh) nebo mandlový jogurt bez laktózy. Kdo chce sladší, zakápneme sirupem nebo medem, ale není potřeba, chlebík je sám o sobě sladší díky banánům a dalšímu ovoci v něm. Banánový chlebík s ořechy nakrájíme na krajíčky a na každý krajíc dáme lžičku buď oříškového másla nebo této malinové dřeně s jogurtem.



Domácí oříškové máslo

Ořechová másla miluje snad každý z nás. Ořechové máslo si můžete zakoupit v obchodě nebo si ho můžete sami doma vyrobit. Je zapotřebí ale výkonný mixér, aby se vám neodpálil tak, jako mně a spousty dalším lidem.



Podzimní knižní tipy

Září je téměř za námi a to znamená nástup podzimu, který přinese nejen ochlazení, ranní mlhy a plné hrsti listů, ale hlavně také dlouhé večery. Abyste se při nich nenudili, přinášíme vám zajímavé tipy na knihy, které by vám mohly toto sychravé období zpříjemnit.

Robert Galbraith - Trilogie s Cormoranem Strikem

Pokud máte rádi detektivky a napínavé příběhy, trilogie se svérázným detektivem Cormoranem Strikem a jeho schopnou asistentkou Robin je pro vás to pravé. Tři bravurně napsané příběhy, které vám nedovolí knihu odložit, vás přenesou do současného Londýna. V prvním díle s názvem Volání kukačky se Strike pouští po stopě světoznámé modelky, jejíž pád z balkónu je označen za sebevraždu, ale jak už to tak ve fiktivním světě bývá, všechno není tak, jak se na první pohled zdá. V druhém díle vyšetřuje záhadnou vraždu spisovatele, který si ve vlastní knize předpověděl vlastní smrt. Poslední díl odhalí trochu více ze Strikeova soukromí a vypráví o tom, jak minulost může ovlivnit naše současné životy.

Čtivé příběhy z pera znamenitého vypravěče Roberta Galbraitha by vám určitě neměly uniknout. Po jejich přečtení vám totiž vlastně bude líto, že jste to přečetli tak rychle a nebudete už dál svědky skvělých vyšetřovacích schopností soukromého detektiva Strikea.

P.S.: Víte, kdo je vlastně Robert Galbraith? Nikdo jiný než samotná J. K. Rowlingová, autorka světoznámé série o Harrym Potterovi. Sérii detektivek napsala pod pseudonymem, protože chtěla, aby se její knihy četly kvůli tomu, že jsou kvalitní a ne pouze kvůli jejímu jménu.

Volání kukačky – 79 % na Databazeknih.cz, 81 % na Československé bibliografické databázi

Hedvábník – 82 % na Databazeknih.cz, 82 % na Československé bibliografické databázi

Ve službách zla – 86 % na Databazeknih.cz, 87% na Československé bibliografické databázi

Nově vyšel další díl ze série příběhů s Cormoranem Strikem nesoucí název Smrtící bílá, ve kterém se Strike a jeho společníci Robin pustí do složitého vyšetřování, které je zavede do zákulisí britského parlamentu i do světa temných rodinných tajemství.

Alena Mornštajnová - Hana

Je zima roku 1954 a devítiletá Mira se navzdory zákazu svých rodičů vypraví k řece jezdit na ledových kráech. Spadne do vody, čímž se její neposlušnost prozradí, a je za to potrestána tak, že na rodinné oslavě nedostane zákusek. Nevinná příhoda z dětství však pro Miru znamená zásadní životní zvrat. Následuje tragédie, která ji na dlouhá léta připoutá k nemluvné a depresivní tetě Haně a poodhalí po-hnutou rodinnou historii, jež nadále poplují s proudem jejího živo-ta jako ledová kra.

Fascinující příběh Aleny Mornštajnové čerpá ze skutečných událostí. A přitom se bez snahy vyvolávat senzací třetí přímo do černého a zasáhne vás tak, jak málokterá kniha.

95 % na Databazeknih.cz

96 % na Československé bibliografické databázi



Tom Phillips - Dějiny lidských průserů aneb Co všechno jsme podělali

Vzrušující cesta po nejvíce kreativních a katastrofických průserech v lidské historii aneb Co vše jsme kdy pořádně podělali – od našeho prvního předka, který spadne ze stromu, až po nejpohorlivější selhání současnosti. Během sedmi tisíc let, co moderní člověk kráčí po tomto světě, jsme ušli velmi dlouhou cestu. Umění, věda, kultura, technologie – na evolučním potravinovém řetězci jsme skuteční vítězové. Ale buďme upřímní, nebyla to zrovna procházka rájem a občas jsme to prostě opravdu pořádně a kvalitně podělali.

Vtipná kniha Toma Phillipse, který si nebere servítky a nebojí se věci pojmenovat pravými jmény, někdy i za cenu trochu ostřejšího jazyka, který k některým popisovaným situacím sedí jako „pr... na hrnec“. I přes svou prostořekost přistupuje Phillips k tématu vědecky a pragmaticky. Už z první kapitoly nám je jasné, že se zde nedočkáme laciných senzací nebo kandidátů na Darwinovu cenu, ale pořádných průšvihů, které ovlivnily životy tisíců lidí. Dějiny lidských průserů opravdu stojí za přečtení, garantujeme vám totiž, že pak změníte přístup k vašim vlastním chybám (nebo aspoň částečně). Protože se prostě už nebudete cítit tak blbě.

83 % na Databazeknih.cz

67 % na Československé bibliografické databázi

Michelle Obama - Můj příběh

Michelle Obama, bývalá první dáma Spojených států amerických a také první Afroameričanka, která kdy žila v Bílém domě po boku prezidenta USA. Michelle ve své knize „Můj příběh“ píše o životní cestě, na kterou se vydala jako malá černošská dívka se sny o velké budoucnosti. Po studiu sociologie a práv na dvou nejprestižnějších amerických univerzitách začala kariéru v právnícké firmě. Až časem zjistí, že to, za čím se celé dětství a mládí honila - prestižní titul a práce pro špičkovou advokátní kancelář, není úplně to, co v životě hledá. A že vydělané peníze jí pocit štěstí nezajistí. Při své advokátní praxi v korporátní firmě se seznámila se svým budoucím manželem. Michelle velice střízlivým pohledem líčí život s Barackem. Ten svůj profesní život poměrně brzy zasvětil politice, se kterou ona moc nesouhlasila. Věděla, že své děti bude muset vychovávat z velké části sama, ale netušila, že se se svou rodinou za pár let přestěhuje do jednoho z nejslavnějších a zároveň nejstřeženějších domů světa. Její kniha je inspirací pro všechny čtenáře. Michelle musela skloubit profesní, rodinný, veřejný život a přitom si stále udržet image a důstojnost. Kniha je napsána velmi čtivým, jednoduchým, přesto inteligentním jazykem. Díky tomu Váš příběh Michelle a rodiny Obamových zasáhne i v případě, že nejste zrovna velký fanoušek světové politické scény. Sama autorka se snaží čtenářům předat sílu a odhodlání k tomu, aby změnili svůj život podle svého, pokud chtějí. Protože když se mohla černošská holka z obyčejné rodiny dostat na Harvard a nakonec až do Bílého domu, tak proč ne Vy?

Můj příběh je kniha nejen vřelá, moudrá a sdělná, je to také neobvykle důvěrné sdělení ženy, která oplývá silnou duší, inteligencí a přirozenou moudrostí ženy. Sama Michelle o knize říká: „Když jsem psala Můj příběh, byl to pro mě hluboký osobní zážitek. Úplně poprvé jsem měla prostor se otevřeně zamyslet nad svojí neočekávanou životní dráhou. V této knize hovořím o svých kořenech, o tom, jak malé děvče z chicagské South Side našlo ve svém hlase sílu a dokázalo tuto sílu předat jiným. Doufám, že moje osobní cesta bude čtenáře inspirovat k tomu, aby v sobě našli odvahu a stali se tím, kým touží být.“

96% na Databazeknih.cz

95% na Československé bibliografické databázi

Lucie Chovanečková, Jana Opluštilová



Benefiční koncert

G E N T L E M E N
S I N G E R S

13. listopadu | 19.00 |

Kostel sv. Jana a Pavla | 200 Kč

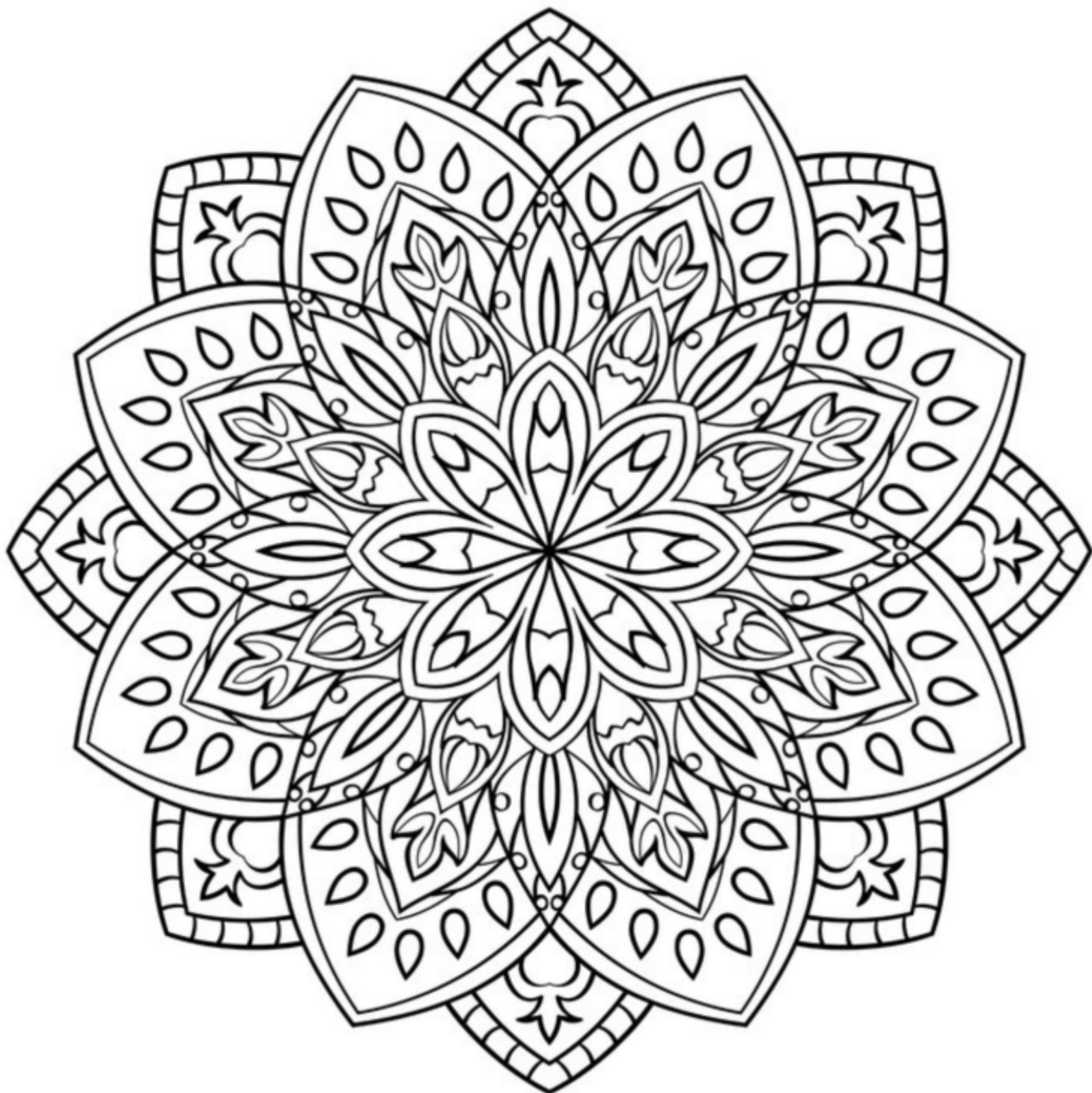
Předprodej: Knihkupectví Jakub

Výtěžek koncertu podpoří služby Charity Frýdek-Místek pro seniory a nemocné.

Tento projekt byl podpořen grantovým programem Hyundai Motor Manufacturing Czech „Společně“.



Omalovánka proti stresu... do deštivých podzimních dní



PAMĚŤ JE NEJPOTŘEBNĚJŠÍM...

latinské přísloví

POMŮCKA: ERDEL, RTL	ROZRUCH	1. DÍL TAJENKY	INICIÁLY HERCE VYSKOČILA	UZLÍK V TKANINĚ	CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO		ŠPRÝMEM	LIST PAPÍRU	INICIÁLY ZPĚVÁKA DYLANA	GAL	FRAN- COVKA
LEGRACE HOVOR.						SOUČÁST SMYČCE					
DÍRA						DRUH TERIÉRA SLOVESNÁ KATEGORIE					
DĚTSKÝ POZDRAV			VRCHNÍ VRSTVA LÉČ, TĚLES. VÝCHOVA						BÝVALÉ OZNAČENÍ LETOPOČTU SVORKA		
NĚMECKÁ TV STANICE				ŠICÍ VLAKNO STARÁ ZN. ČESKÝCH AUT				STOVKY DŘÍV ZASTAR.			
SPISY					AMERICKÝ HEREC MPZ RUMUNSKA					2. DÍL TAJENKY	BÁJNÝ LETEC
SVĚTOVÁ STRANA						MORŠTÍ SAVCI PLAVIDLO Z KLÁD					
ZNAČKA KILOMETRU			HROB LOKATI				VPÁD VĚNOVATI				
	AUTOMOTO- KLUB ZKR.	CHEM. ZN. POLONIA OKOLO BÁSNICKY			OBCHODNÍ DŮM ZKR. KUSY LEDU			DRUH PEPŘE TELEFON ZKR.			
JACÍ SLOVENSKY				NÁSOBICÍ ZNAMÉNKO V POŘÁDKU HOVOR.					NEBO ANGLICKY ZÁPORKA		
HNACÍ ČÁST STROJE						UKAZOVACÍ ZÁJMENO					
ČÁSTI DVEŘÍ						HOMÉROVA BÁSEŇ					



Den pro pečující osoby

31. ŘÍJNA
ZÁKLADNÍ ŠKOLA, DOBRÁ U FM
9.30-17.00

Odborné přednášky
Praktické ukázky a nácviky
Kompenzační pomůcky
Aktivizační činnosti

VSTUP ZDARMA

Akce se koná za podpory Moravskoslezského kraje.



Pomáhejte s námi

SBÍRKA VÝTVARNÝCH A ŠKOLNÍCH POMŮCEK

Sbírka pro dlouhodobě hospitalizované děti ve věku 5 až 18 let v Psychiatrické léčebně v Opavě.

Pro terapeuticko-výchovné programy potřebují nejrůznější pomůcky.

Co můžete přinést: pastelky, fixy, slupovací barvy, barevné křídly, plastelíny, keramickou hlinu a nářadí na keramiku, průpisky, barevné papíry, bločky, perličky, korálky, gumičky do vlasů, sponky, hračky pro chlapce a dívky, samolepky, drobné upomínkové předměty...

Sběrná místa:

Senior Point Frýdlant n. O., Padlých Hrdinů 312
PO 13.00-17.00 nebo ČT 8.00-12.00

Charita Frýdek-Místek, F. Čejky 450, Frýdek-Místek
PO-PÁ 7.00-15.00