



Pramínkátor



Dobrý den, naši čtenáři,

21. března 2019 nám začalo jaro a to znamená, že přichází něco nového. Něco končí a něco jiného zase začíná. Proto je na místě i v našem pravidelném časopise „Pramínkátoru“ se poohlédnout za něčím starým a říct si, něco nového – co náš čeká a nemine, jaké novinky se v centru Pramínek udály a spoustu pro Vás zajímavých věcí.

Hlavní novinkou, která je aktuální od března 2019, je ta, že Centrum Pramínek je přestěhován do nových prostor. Nově nás najdete na adrese ulice Míru 1345.

Další informaci se dozvíte Pramínkátoru. Přejeme příjemné čtení

Pracovnice Centra Pramínek

***Pracovnice Centra Pramínek
všem chtějí popřát poklidné
Velikonoce :)***



Poskytování sociální služby 4. část – Stížnosti, podněty a připomínky

Centrum Pramínek poskytuje sociální služby tak, aby individuálně uspokojovaly jednotlivé klienty. Nedostatečné a nesrozumitelné informace mohou vést k nedorozumění, obavám a následně eventuálně ke stížnostem.

Naší prioritou je spokojenost klienta, a tím zamezení případným stížnostem, za které nese odpovědnost naše služba.

Stížnost je vyjádření nespokojenosti vyžadující odezvu. Stížností rozumíme projev nespokojenosti klienta nebo jiné osoby s poskytovanou sociální službou anebo způsobem poskytování služby.

Podnět a připomínka často přináší nějaký nový impuls, popřípadě drobnou kritiku ke zlepšení kvality sociálních služeb nebo způsob, kterým je služba poskytována.

PRAVIDLA PRO PODÁVÁNÍ STÍŽNOSTÍ

Klient má možnost podat stížnost osobně, anonymně nebo zprostředkovaně a to těmito způsoby:

- **Ústně** – v prostorách kanceláře Centra Pramínku, ul. Míru 1345, 738 01 Frýdek-Místek v po, út, st, čt od 7:45-11:30 hod. sociální pracovníci, která zapíše SPP do Knihy SPP.
- **Písemně** – klient může svou SPP zaslat na adresu Centra Pramínku, ul. Míru 1345, 738 01 Frýdek-Místek. Anebo jej může vhodit do schránky SPP Centra Pramínku (která je umístěna vedle dveří kancelář Centra Pramínku, ul. Míru 1345, F-M) nebo ji předat sociální pracovníci Centra Pramínku. Sociální pracovníce SPP zaeviduje do Knihy SPP.
- **Elektronickou poštou** – sociální pracovníce Centra Pramínku stížnost vytiskne a zaeviduje do Knihy SPP. E-mailová adresa: centrumpraminek@charitafm.cz
- **Telefonicky** – přijme sociální pracovníce SPP a je povinna vše zapsat do Knihy SPP

!!!! UPOZORNĚNÍ !!!!

Mnoho obyvatel lokality a také klienti se na nás často obracejí s dotazem, zda můžeme zařídit oblečení, nábytek a další věci. Centrum Pramínek neshání pro obyvatele ani klienty žádné oblečení nábytek a další podobné věci. V případě Vaší potřeby se obraťte na Charitativní obchod Adra, ČČK anebo na Poradnu pro ženy a dívky. Můžeme Vám pomoci pouze v případě, že se jedná o Vaši zakázku a je sepsán IP a vy se aktivně na jeho plnění podílíte.

Zápisy do Základních škol a Mateřských školek

ZÁKLADNÍ ŠKOLY

Vážení rodiče, zápisy do Základních škol ve Frýdku-Místku proběhnou **v pondělí 15. 4. 2019 a úterý 16. 4. 2019**. Podle školského zákona je rodič povinen přihlásit dítě k zápisu k **povinné školní docházce**. Nesplnění této povinnosti lze považovat za přestupek!!! Pro školní rok 2018/2019 se zapisují děti narozené od 1. 9. 2011 do 31. 8. 2012.

Spádová škola pro lokalitu Válcoven plechu a okolí je 5. ZŠ.

MATEŘSKÉ ŠKOLY

Termíny zápisů do Mateřských školek se v roce 2019 uskuteční **13. 5. 2019 a 14. 5. 2019**. Rodič je povinen zapsat dítě do mateřské školky, pokud dítě dosáhne 5 let do 31. 8. 2019. K zápisu do Mateřské školy musíte jít s vypsanou žádostí. Žádost si můžete vyzvednout v Centru Pramínek, nebo přímo v Mateřské škole a zároveň také potvrzením od dětského lékaře.

Spádová Mateřská školka pro lokalitu Válcoven plechu je MŠ Beruška, MŠ Lískovecká, Mateřská školka Pohádka, Mateřská školka Naděje.



Ve výchově jsme zkoušeli všechno – aneb jak klidně vychovávat dítě – Díl 3

Vážení rodiče, nebylo by pravidlem, abychom se zde nevěnovali rubrice jak klidně vychovávat Vaše dítě. V minulém čísle jsme se věnovali co dělat, když Vaše dítě dostane záchvat vzteku, dnes si řekneme jak s dítětem správně mluvit a jak dítě chápe negativní slova.

Spíše říkejte STOP než NE

Slovo, které má větší účinek a je pro dítě více jasné. Když říkáte NE, je to často vyčítavým tonem a mračíte se u toho, zatímco u slova STOP otevřete oči a Váš tón je rozkazovací, aniž byste dítěti něco vyčítali a danou činnost, kterou nechcete, aby dítě dělalo přerušíte.

Jak to vidí dítě:



Mám ráda, když mi mamí/tati ukazuješ, jak mám věci dělat. Učím se tak a líbí se mi to!! Teď už budu vědět, jak to mám správně udělat.

Když dítěti, řeknete, že něco dělá špatně, je nutné mu ukázat, jak to má udělat. Pro dítě do tří let jsou pravidla jen slova, které si nedokážou, spojit s určitým jednáním.

Pokud dítěti dáváme zákaz, např. „Nelez na ten stůl“, dítě chápe tuto větu jako příkaz. Dítě slyší „Lez na ten stůl“ a rychle uposlechne, aby Vás nerozčílilo. Ukažte proto Vašemu dítěti, co může dělat a ne to, co byste nechtěli, aby dělalo. Navíc děti žijí přítomnosti, je zbytečné si myslet, že si to bude pamatovat dlouho.



*To není fér! Ty jsi mi řekla, abych na to nesahala a já se o to hned pokusila..
Podívala jsem se ti přímo do očí, abych se ujistila, že to je to, co jsi po mě
chtěla. Hned jsem to udělala. Mami proč po mě teď křičíš? Co jsem udělala
špatně? Cítím se zle...*

Co dělat když mám podezření, že mé dítě bere drogy?

Odhalit, že vaše dítě užívá drogy, není vůbec jednoduché. Podle odborníků je totiž spousta příznaků velmi podobná těm, které provázejí období dospívání. Většina dětí, celých 95 %, totiž drogy začíná brát před 18. rokem. Jak tedy přijít na to, že si je Váš potomek opravdu dopřává?

Pokud se rodiče dítěti dostatečně věnují a dobře ho znají, mají šanci i dříve odhalit první varovné signály. Těmi jsou nestandardní chování, zhoršení prospěchu ve škole či potřeba stále většího obnosu peněz. Děti se také často přestávají věnovat koníčkům, bez kterých předtím téměř nemohly existovat. Typické bývají i poruchy spánku, náladovost, anebo vyhýbání se očnímu kontaktu s rodiči.

Jak poznat, že dítě bere drogy? Zaměřte se na následující:

- **Tělesné známky** – zarudlé oči, malé nebo rozšířené zornice, setřelá řeč, pach z dechu, z kůže či oblečení, popáleniny na prstech, rtech, nadměrně suché rty, zarudnutí nosu, krvácení z nosu, kolapsové stavy, zhoršení akné, vpichy a modřiny (např. odmítání nosit krátký rukáv), motorický neklid (třesy, záškuby aj.) či jindy nemotornost, neobvyklá únava, záchvaty, náhlý úbytek hmotnosti.
- **Psychické změny** – změna režimu spánků – bdění, poruchy chování, poruchy učení, agresivita, poruchy pozornosti, výrazná emoční labilita, úzkosti, propady nálady, apatie, euforie, nespoupráce, lhavost, nespavost a jindy výrazná spavost.

Máte-li podezření, že vaše dítě bere drogy, není nic jednoduššího, než je otestovat. V lékárně, anebo na řadě internetových stránek, můžete bez problémů koupit některý z testů na drogy. Zatímco dříve se jich většina prováděla z moči a umožňovala tak dítěti dodat jiný vzorek, anebo jej naředit vodou, dnes jsou velmi moderní testy ze slin, které ihned prozradí, zda dítě požilo drogu. Důležité je ale vědět, že testy neřeknou, kdy a jak často potomek tuto neřest zkouší. Droga se drží v těle poměrně dlouhou, třeba marihuana i měsíc.



Děti a drogy – co možná nevíte

- Alespoň jednou v životě zkusilo marihuanu 50 % dětí mladších 16 let.
- Tři čtvrtiny dětí závislých na pervitinu jsou dívky.
- První pokusy s drogami přicházejí nejčastěji mezi 13. a 15. rokem.
- Mezi drogami u dětí vede marihuana, ale stále oblíbenější je droga lásky extáze. Dalšími často užívanými drogami jsou pervitin, halucinogeny (např. LSD) a nebezpečný heroin.

V případě, že máte podezření anebo zjistíte, že Vaše dítě bere drogy, obraťte se na odborníky. Ve Frýdku-Místku se touto problematikou zabývá **Modrý Kříž**.

Adresa: **Malý Koloredov 811, 738 01 Frýdek-Místek, tel. 731 494 713.**

Second hand – Sekáč

Hodně lidí netuší co „Second hand“ znamená, proto si můžete přečíst, co přesně znázorňuje a proč je dobré o něm vědět do budoucna.

Ve Frýdku – Místku je hodně míst, kde se nachází tak zvané „Sekáče“. Stačí si najít s rodinou volné odpoledne a můžete vyrazit do města a vybrat si „Sekáč“, který vám bude osobně vyhovovat jak vzhledem, tak cenami. A co že to teda ten Sekáč je? Je to místo, kde lidé odloží své oblečení, doplňky a hračky za nějakou odměnu a tyhle věci se následně prodávají dál, ale za výrazně nižší cenu a to z toho důvodu, že jsou nošené. A o tom je celý princip našich „Sekáčů“. Když máte doma nějaké oblečení a víte, že se vám bude doma na něj prášit, vezměte tašky a jděte se projít do nějakého ze sekáčů ve městě a tak si můžete vydělat nějakou korunu do kapsy navíc. ALE POZOR! Ne všechno oblečení či hračky vám vezmou! Oblečení a hračky nesmí být nějak výrazně špinavé, poničené nebo smradlavé.

V sekáčích můžete najít doslova poklady! Od obyčejného oblečení, po značková trička a boty tipu jako jsou například: Adidas, Nike, Rebook, Puma a samozřejmě mnoho dalších značek.

Nemusíte se bát, že nenajdete nic pro mále miminka, batolátka, předškoláky, školáky a teenagery. Pro dospělé i starší, opravdu pro koho si jen vzpomenete.

Každý „Sekáč“ má dané své ceny ale s největší pravděpodobností se cena pohybuje kolem 20 až 150 Kč za kus, záleží, co za zboží nakupujete

Místa, kde najdete „Sekáče“ ve FM:

- **Decond Hand Sekác** - vedle Kauflandu, Frýdek-Místek
- **Velkoobchod-sekond-hand** - Ostravská 513, 738 01 Frýdek - Místek
- **Textile House** - Štursová 8 Místek Frýdek - Místek, 738 01
- **DENNY - dětský second hand** - Lidická 1691, Místek, 738 01, Frýdek-Místek
- **Bazar U Labutě** - Příborská 1585/1585, Místek, Frýdek-Místek

Autor: Tomáš Curylo

Nabídka volných pracovních míst

Požadovaná profese:	UKLÍZEČI (VHODNÉ I PRO OZP)
Firma:	VKUS-BUSTAN s.r.o., IČ 26841410
Místo výkonu práce:	VKUS-BUSTAN s.r.o. - pracoviště Frýdek-Místek, Frýdek-Místek, okr. Frýdek-Místek
Komu se hlásit:	Lenka Jurošová, tel.: +420 724 941 643, e-mail: lenka.jurosova@vkus-bustan.cz
Směnnost:	Jednosměnný provoz
Pracovněprávní vztah:	Plný úvazek
Minimální stupeň vzdělání:	Základní + praktická škola
Mzdové rozpětí:	od 79,8 Kč/hod

Požadovaná profese:	UKLÍZEČI (VHODNÉ I PRO OZP)
Místo výkonu práce:	LESK služby s.r.o. - pracoviště Nemocnice, Frýdek-Místek, okr. Frýdek-Místek
Komu se hlásit:	Irena Zavadová, tel.: +420 797 977 430, e-mail: fm@lesksluzby.cz
Směnnost:	Dvousměnný provoz
Pracovněprávní vztah:	Zkrácený úvazek, minimálně 35 hod. týdně
Minimální stupeň vzdělání:	Základní + praktická škola
Mzdové rozpětí:	od 13 350 Kč/měsíc

Požadovaná profese:	OSTRAHA PRODEJEN (VHODNÉ I PRO OZP)
Firma:	Bohemia Marten Plus s.r.o., IČ 06227155
Místo výkonu práce:	Bohemia Marten Plus s.r.o., pracoviště Místek, Penny Market, Pionýrů 2280, Místek, 738 01 Frýdek-Místek 1, okr. Frýdek-Místek
Komu se hlásit:	Pavla Liebertzová, tel.: +420 606 333 112(PO-PÁ8-15:00hod.), e-mail: Nabor.ostrava@bohemiaplus.cz
Pracovněprávní vztah:	Zkrácený úvazek, minimálně 30 hod. týdně
Minimální stupeň vzdělání:	Základní + praktická škola
Mzdové rozpětí:	od 89 Kč/hod

Středisko výchovné péče Frýdek-Místek

Nevíte jak dál? Neřešte to sami. Poradte se s odborníky.

Adresa: Frýdek-Místek, 28.října 1639, 738 02

Tel. kontakt: 558 647 276, 558 629 348

Mobilní telefon: +420 770 143 297

E-mail: svp-fm@seznam.cz

Klienti SVP jsou:

1. Děti s rizikem poruch chování či s již rozvinutými projevy poruch chování a negativních jevů v sociálním vývoji, případně zletilým osobám do ukončení přípravy na budoucí povolání, nejdéle však do věku 26 let
2. Osoby odpovědné za výchovu dítěte a pedagogičtí pracovníci
3. Děti, u nichž rozhodl o zařazení do střediska soudAmbulantní služba je realizována na základě:
 1. Žádosti osob odpovědných za výchovu dítěte do jejich 15 let
 2. Žádosti klienta staršího 15 let
 3. Žádosti školy či školského zařízení
 4. Žádosti pedagogického pracovníka
 5. Na základě soudního rozhodnutí

Na každém pracovišti pracují odborní pracovníci (**speciální pedagogové-
etopedi, psychologové**), pracovní doba je mimo víkend od 7:00 do 18:00.

Ambulantní služba je bezplatná

Rychlý koláč na plech

Těsto:

- 2 hrnky hladké mouky
- 1 prášek do pečiva
- 1 hrnek cukru
- 1 hrnek mléka
- ½ hrnku oleje
- 2 celá vejce

Tvarohová náplň:

- 2 tvarohy
- 1 hrnek cukru
- 1 vanilkový cukr
- 1 vanilkový pudink
- 2 celá vejce
- 1 hrnek mléka Povidla (kdo chce, ale je to s nimi lepší)

Postup

Všechny přísady na těsto vyšleháme v míse - nejdříve vyšleháme vajíčka s cukrem, olej, mléko, nakonec přidáváme mouku promíchanou s práškem do pečiva.

V druhé míse si zpracujeme tekutější náplň- opět vše smícháme dohromady - tvarohy, cukr, pudink, vejce a mléko (máme-li tvaroh ve vaničce, dáme trochu méně).

Na plech vymažeme olejem a vysypeme moukou polohrubou nebo strouhankou. Vylijeme polovinu těsta, roztáhneme až do krajů. Na to vylijeme celou tvarohovou náplň jako druhou vrstvu. Povidla poklademe malou lžičkou do této náplně, tak, jako bychom kladli ovoce. Nakonec to celé zalijeme zbytkem těsta. Dáme pozvolna péct do vyhřáté trouby na cca 175°C dozlatova.



První těsto poklademe tvarohovou vrstvou, lžičkou poklademe povidla, jsou-li tužší, můžeme je na chvíli dát do mikrovlnky (případně přidat trochu rumu, skořice).



Zalijeme druhou polovinou těsta a dáme do trouby.

Upečenou buchtu necháme vychladnout a před podáváním pocukrujeme.

Tipy pro každý den

Domácí prášek

- Mýdlové vločky
- Jedlá soda

Do praní přidejte stejný poměr vloček a jedlé sody.

TIP: jedlou sodu přidávejte ke klasickým pracím práškům lépe se tak rozpustí.

Úklid v kuchyni

- Ocet
- Sůl

Kuchyňskou linku, nádobí, podlahu dokonale vydezinfikujete octem se solí. Zbavíte se zastaralé špíny, pachu. Nejdříve použijte směs a pak vše opláchněte teplou vodou.

Domácí tymiánový sirup proti kašli

- Hrst čerstvého tymiánu
- 200 g třtinového cukru (může být i bílý)
- 250 ml vody

Cukr zalijte vodou a na mírném plameni vařte asi 20 minut. Poté odstavte a přisypte tymián, který nechte do druhého dne louhovat. Po vychladnutí sceďte do skleničky a hotovo. Sirup vydrží na chladném místě 2 měsíce. Používejte 5x denně při kašli nebo odhlenění organismu.

Domácí saponát na nádobí

Nastrouhané mýdlo (nebo zbytky) nasypejte do zavařovací sklenice a zalijte horkou vodou, tak aby se mýdlo rozpustilo. Použijte na nádobí, je-li nádobí mastné, přidejte do vody ještě sodu a ocet.

Čerpáno z: kalendáře 2019 Renáty Herber „Vracíme se k přírodě“

Kontakty, které se mohou hodit

Poradna pro finanční tíseň

Zelená linka: 800 722 722 (v provozu každé pracovní pondělí od 8.30h do 12h a od 13h do 17.30h) (bezplatné volání)

Linka první psychologické pomoci

Bezplatná linka poskytuje pomoc lidem, kteří jsou v akutní krizi, uvažují o sebevraždě, nebo trpí dlouhodobým stresem a samotou.

Provoz: denně 19:00 - 21:00

Telefon: 116123

Bílý kruh bezpečí

Bezplatná a diskrétní pomoc obětem a svědkům trestných činů

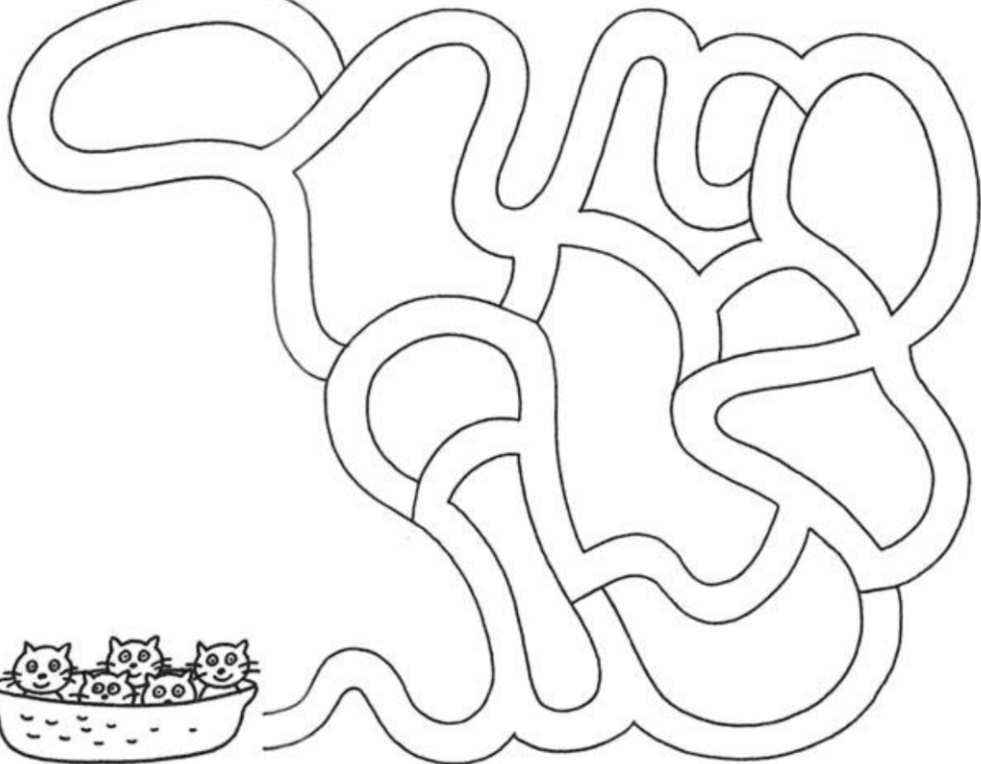
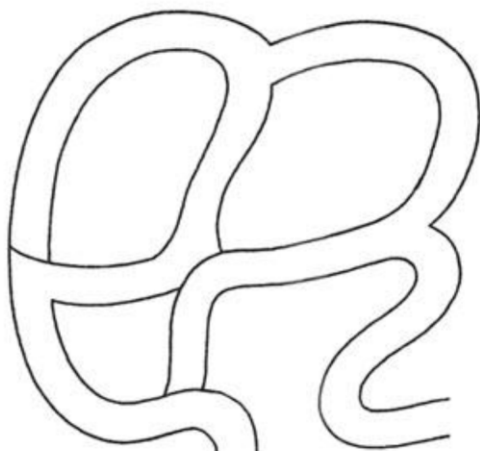
Provoz: nonstop linka

Telefon: 257 317 110

Rodičovská linka

Řešíte obtížnou životní situaci, nevíte si rady s dítětem, řešíte problémy ve škole aj.

Telefon: 606 021 021



Omalovánka



Centrum Pramínek

Míru 1345, 738 01 Frýdek-Místek

tel.: 737 627 859, 733 676 671

e-mail:

centrumpraminek@charitafm.cz



CHARITA

FRÝDEK-MÍSTEK