

Pramínkátor



Podzim 2019

Dobrý den, naši čtenáři,

dostává se Vám do rukou pravidelné vydání našeho časopisu - Pramínkátor. Věříme, že si každý v něm najde to své. Zároveň nám dovoluňte, abychom Vám popřály do nového začínajícího školního roku co nejlepší start.

Sociální pracovnice Centra Pramínek





Vážení klienti,

Věnujte prosím Váš čas následujícím informacím, které se týkají provozu Centra Pramínek.

- **Pracovnice jsou v kanceláři od 8:00 do 11:30 hodin.** Poté v kanceláři nejsou. Pokud nemáte dohodnutou schůzku, nezvoňte, nekřičte pod okny sociálních pracovnic a nebušte na dveře. Nedobývejte se!!
- **Dodržujte stanovené časy, na kterých jste s pracovníci dohodnutí.** Pokud na schůzku nepřijedete, nebo přijedete v úplně jiný čas, může se Vám stát, že Vás pracovnice nepřijme z důvodu jiných pracovních schůzek.
- **Stále platí, že telefonní hovory na tyto instituce nepodporujeme:**
 - Úřad práce (zeptat se zda byla dávka poslána, kdy bude apod.)
 - Elektrárny a plynárny, které jsou v dosahu, a lze tam dojít osobně

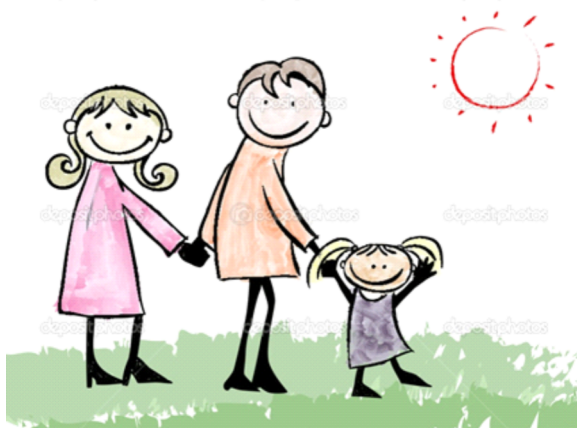
Podporujeme telefonáty, které řeší vaši situaci a jsou součástí individuálního plánu např. lékaři, školy, školky apod.

- **Centrum Pramínek, není obchod, do kterého se chodí po potravinové balíčky!!!!!!** Není samozřejmostí, že sociální pracovnice musejí vydat potravinové balíčky. Vždy zohledňujeme sociální situaci rodiny.
- Sociální pracovnice nepřepisují, ani nedělají jiné věci s nájemními smlouvami apod. Pokud potřebujete aktuální nájemní smlouvu, dohodněte se s nájemníkem domu!!!
- **Pokud z jakéhokoliv důvodu potřebujete spolupráci s Centrem Pramínek, je nutné uzavřít smlouvu, sepsat individuální plán a aktivně se podílet na zlepšení své sociální situace – jednorázové akce bez smlouvy nejsou možné!!!!**
- Cílovou skupinu tvoří rodiny s dítětem nebo dětmi – jednotlivci nepatří do naší cílové skupiny, které můžeme poskytovat služby.

DESATERO RODIČŮ č. 1.

1. Dítě, které je nadměrně **kritizováno** se naučí odsuzovat ostatní.
2. Dítě, které je **bito**, se naučí v životě pouze **prát a takhle řešit problémy**.
3. Dítě, které je vystavováno **posměchu**, se naučí hodně **stydět**.
4. Dítě, které je **ponižováno**, ztratí a nebude mít **sebedůvěru**.
5. Dítě, které se setká s **tolerancí**, se snáze naučí **trpělivostí**.
6. Dítě, které je **chváleno**, získá **sebedůvěru**.
7. Dítě, s kterým se mluví **upřímně**, se naučí **spravedlnosti**.
8. Dítě, které je obklopeno **laskavostí**, naučí se být **přátelské**.
9. Dítě, které prožívá pocit **bezpečí**, se naučí **důvěřovat**.
10. Dítě, které je **milováno** bude umět **milovat a rozdávat lásku**.

Zdroj: [www. http://mujweb.cz/homeopatie/rady/desatero.htm](http://mujweb.cz/homeopatie/rady/desatero.htm)



DESATERO RODIČŮ č. 2

1. Chvalte své děti i za každý sebemenší úspěch (pohlazením, pochvalou, či splněním jeho přání). Vychováte z něj tak zdravě sebevědomého člověka.
2. Povzbuzujte své dítě. Pokud má nějaké neúspěchy, diskutujte společně o tom, jak tyto neúspěchy zvládnout.
3. Nezavrhujte své dítě kvůli chybám či nedostatkům. Nevkládejte do něj své nenaplněné sny, snažte se objektivně vidět jeho možnosti a schopnosti, které může zvládnout.
4. Dávejte najevo svoji lásku a podporu. Každé dítě je jiné – nesrovnávejte děti.
5. Stanovte jasné hranice toho, co si dítě smí dovolit a tvrdě trvejte na tom. Neustupujte. Rozhodně se to vyplatí!!
6. Chraňte dítě, před nadměrným sledováním televize, notebooku, tabletu. Ved'te vaše dítě k pohybu a pobytu venku.
7. Nestavte před své dítě nadměrně vysoké požadavky. Netrestejte za špatné známky a nezakazujte.
8. Dopřejte dítěti při učení přestávky, dítě se unaví rychleji než dospělý člověk. Střídejte činnosti, i opakování učiva je možné organizovat zábavnou formou.
9. Posilujte paměť dítěte, zadávejte různé úkoly, hry.
10. Dítě, potřebuje své soukromé místo, které byste měli uspořádat tak, aby bylo bezpečné, pro dítě přehledné a tak aby dítě nebylo zbytečně rozptylováno.

Červenec pro klienty Centra Pramínek začal velmi zajímavě. Pracovnice s klienty v průběhu července navštívily 3 pracovní exkurze ve firmách, které působí v okrese Frýdek-Místek. První exkurze se týkala firmy Marlenka International s. r. o. Po příchodu se klienti usadili v návštěvnickém centru, kde pracovník Marlenky povyprávěl o začátcích firmy, pustil video, představil jednotlivé produkty, které následně dal klientům ochutnat. Po ochutnávce se šlo podívat, jak to funguje v provozu, viděli jsme všechny pracovní pozice, na které poté směřovaly na pracovníka Marlenky otázky. Dozvěděli jsme se jaká je pracovní doba, jaké vzdělání je potřeba a další potřebné otázky. Ne jeden klient odcházel s úžasem a nabitou energií. Někteří klienti, kteří ještě studují sdělovali, že se budou učit cukrářem, aby mohli později ve firmě pracovat.

Další stáž byla z úplně jiného soudku, ale o to zajímavější. Navštívili jsme Hyundai v Nošovicích. Nutno říci, že již po příjezdu do Hyundai jsme všichni žasli a to nad velkou rozlohou této firmy. A za druhé nad hezky upraveným a čistým prostředím tohoto průmyslového areálu, ale především provozu samostatné automobilky. Po jejím areálu jsme se pohybovali ve speciálním vláčku, s ochrannými brýlemi, reflexními vestami a přenosovým zařízením se sluchátky zavěšeným na krku. Vláčkem jsme postupně projeli lisovnu, svařovnu, finální montážní halu a na konec převodovkárnu. Vše nám do sluchátek popisoval průvodce, který s vláčkem zastavoval u jednotlivých linek a komentoval nám celý proces vzniku vozidla. Vše je z větší části automatizováno. Viděli jsme roboty, kteří skládali, přesunovali, lisovali, svařovali, šroubovali a jinak montovali různé díly. Viděli jsme linky, na kterých zatím ještě stroje nejsou schopny nahradit lidskou ruku a bez dělníků se neobejdou. Všechny haly, včetně lisovny a svařovny jsou dokonale čisté.

Poslední červenec jsme zakončili poslední pracovní exkurzi. Tentokrát jsme navštívili Technické služby a. s. Frýdek-Místek. Po příchodu nás pracovních technických služeb seznámil se základními informacemi, sdělil jaké požadavky na zaměstnance mají, jaké pozice jsou volné a co je potřeba udělat proto, aby se mohlo v TS žádat o zaměstnání. Dále nás pracovník provedl celým areálem, kde jsme byli seznámeni s činnostmi a službami, navštívili jsme autodílnu, truhlářskou dílnu a další prostory včetně skladu. Poslední zastávkou byl nejzajímavější úsek – dispečink, zde jsme viděli, jak fungují kamery, co vše dokážou zachytit. Vedoucí lidských zdrojů všem klientům přibližoval aktuální možnost jak letních brigád, tak dalšího sezonního pracovního uplatnění. Na závěr všichni klienti obdrželi drobné předměty.

Pracovnice Centra Pramínek věří, že tyto exkurze jsou pro klienty nejenom dobrým startem pro budoucí uplatnění na trhu práce, ale také rozšířily jejich povědomost o možnosti uplatnění se na trhu práce.

MARLENKA INTERNATIONAL S. R. O.

Marie Horáková

Tel.: +420 595 177 452

E-mail: horakova@marlenka.cz

TECHNICKÉ SLUŽBY A.S.

Mgr. Petr Cvik

Tel. 558 443 230

E-mail: petr.cvik@tsfm.cz

HYUNDAI MOTOR MANUFACTURING CZECH S.R.O.

Tel. [844 111 157](tel:844111157)

E-mail: kariera@hyundai-motor.cz

Hrazeno z programu Moravskoslezského kraje Podpora realizace preventivních aktivit ve prospěch obyvatel sociálně vyloučených lokalit.

Advantage Consulting, s.r.o. Ostrava

Jurečkova 18, 702 00, Ostrava

Email: ostrava@acjobs.cz

Web: www.acjobs.cz

Tel: +420 734 713 290

ANEX personální agentura

28.října 150, 702 00, Ostrava

Email: anex@anexperson.cz

Web: www.anexperson.cz

Tel: +420 608 080 078

Specialist Service, s.r.o.

Výstavní 2224/8, 709 00, OSTRAVA

Email: jkaraskova@specialist.cz

Web: www.specialist.cz

Tel. +420 597 479 237

Tel. +420 597 479 221

Jak napsat životopis: Vzor životopisu

Jana Nová

adresa: Krásná 21/7854, 73801 Frýdek-Místek
tel: +420 123 456 789, **email:** jananova@mojeadresa.cz

Osobní data

Datum narození: 21. 6. 1990
Státní příslušnost: Česká
Národnost: Česká
Rodinný stav: Svobodná

Vzdělání

1999 - 2005 SŠ Elektrostavební a dřevozpracující, obor kuchařská práce,
zakončeno výučním listem

Pracovní zkušenosti

2014-doposud Vařím rychle s. r. o.e, pozice: kuchařka
2005-2009 Vařím a. s., pozice: kuchařka

Absolvované kurzy

Příprava studené kuchyně – 50 hodin

Jazykové znalosti

AJ – slovem a písmem (aktivně, pokročilá)

Technické znalosti a dovednosti

Řidičský průkaz skupiny B, uživatelská znalost PC a internetu

Osobní předpoklady

- zodpovědnost, komunikativnost, spolehlivost, dochvilnost, zručnost, pečlivost, ráda se učím novým věcem

Zájmy

- četba, hudba, sport - rekreačně

Ve Frýdku-Místku, dne 27. 8. 2019

Jana Nová

Vzor motivačního dopisu

Vařím snadno Frýdek-Místek

Východní 3215

738 01 Frýdek-Místek

Jana Nová

Západní 1325

738 01 Frýdek-Místek

Ve Frýdku-Místku dne 20. 9. 2019

Dobrý den,

velmi mě oslovila nabídka práce ve Vaší společnosti, kterou inzerujete na internetových stránkách. Ráda bych se ucházela o pozici kuchař – studená kuchyně neboť dle požadavků splňuji vše, co požadujete.

Jsem pracovitá, zodpovědná, zručná a nebojím se jakékoliv práce. Pracovní zkušenosti již mám a to několikaleté, jak můžete vidět v příloženém životopise. Věřím, že budu cenou posilou do Vašeho týmu.

Do nového pracovního poměru mohu nastoupit ihned.

Uvítám příležitost se s Vámi osobně setkat.

V případě Vašeho zájmu mne, prosím, kontaktujte na níže uvedené telefonní číslo anebo emailem.

Děkuji a jsem s pozdravem

Jana Nová

Tel: 123456789

Email: jananova@mojeadresa.cz

Volná pracovní místa

Požadovaná profese:

POMOCNÉ SÍLY V KUCHYNI

Pomocníci v kuchyni (9412)

Pracoviště a kontakty

Firma:

Daniel Pavelec, s.r.o., IČ 07786492

Místo výkonu práce:

Daniel Pavelec, s.r.o., pracoviště, Příborská 36, Zelinkovice, 739 42 Frýdek-Místek 8, okr. Frýdek-Místek

Komu se hlásit:

Daniel Pavelec, tel.: +420 737 501 204, e-mail: danpavelec2@gmail.com

Vlastnosti volného místa

Směnnost:

Jednosměnný provoz

Pracovněprávní vztah:

Dohoda o provedení práce, minimálně 15 hod. týdně

Minimální stupeň vzdělání:

Základní + praktická škola

Doba zaměstnání:

od 2.9.2019

Mzdové rozpětí:

od 88 Kč/hod

Vhodné pro:

Osoby se zdravotním postižením (OZP)

A16 z:22/7/2019 a:2/9/2019

Nabízíme:

Poznámka k volnému místu:

- práci formou dohody mimo pracovní poměr na DPP s možností přechodu na pracovní smlouvu po zapracování
- práci vhodnou i jako přivýdělek pro důchodce, OZP, osoby na MD a RD, studenty aj

Požadovaná profese:

DORUČOVATELÉ ADRESNÝCH A NEADRESNÝCH ZÁSILEK (HPP, DPP, DPČ)

Doručovatelé listovních poštovních zásilek (44125)

Počet volných míst:

2

Pracoviště a kontakty

Firma:

Mediaservis, s.r.o., IČ 24197360

Místo výkonu práce:

Mediaservis, s.r.o., pracoviště Frýdek-Místek, Frýdek-Místek, okr. Frýdek-Místek

Komu se hlásit:

Irena Frončková, tel.: +420 602 688 137, e-mail: irena.fronckova@mediaservis.cz

Vlastnosti volného místa

Směnnost:

Pružná pracovní doba

Pracovněprávní vztah:

Plný úvazek, Dohoda o provedení práce, Dohoda o pracovní činnosti, minimálně 40 hod. týdně

Minimální stupeň vzdělání:

Základní + praktická škola

Doba zaměstnání:

od 28.8.2019 do 28.8.2020

Mzdové rozpětí:

od 13 350 Kč/měsíc

Vhodné pro:

Osoby se zdravotním postižením (OZP)

A16 z:24/9/2018 (vhodné i pro OZP, důchodce, studenty ap.)
a:28/8/2019

Nabízíme:

Poznámka k volnému místu:

- práci na pracovní smlouvu nebo formou dohody mimo pracovní poměr (DPP, DPČ), dle domluvy
- pracovní poměr na 1 rok s možností prodloužení.

Požadovaná profese:

UKLÍZEČI (HPP, DPP)

Pracoviště a kontakty

Firma: **Milan Přadka, IČ 60016680**

Místo výkonu práce: **Milan Přadka, pracoviště Frýdek-Místek, Frýdek-Místek, okr. Frýdek-Místek**

Komu se hlásit: **Ing. Lenka Trčková, tel.: +420 603 507 366(PO-PÁ8:00-12:00hod.), e-mail: 1trckova@seznam.cz**

Vlastnosti volného místa

Směnnost: **Jednosměnný provoz**

Pracovněprávní vztah: **Zkrácený úvazek, Dohoda o provedení práce, minimálně 20 hod. týdně**

Minimální stupeň vzdělání: **Základní + praktická škola**

Doba zaměstnání: **od 12.8.2019**

Mzdové rozpětí: **od 80 Kč/hod**

Vhodné pro: **Osoby se zdravotním postižením (OZP)**

Požadovaná profese:

POMOČNÍ PRACOVNÍCI VE VÝROBĚ (CIZ)

Počet volných míst: **Pomocní pracovníci ve výrobě jinde neuvedení (93299)**

2

Pracoviště a kontakty

Firma: **GREIPEL work s.r.o., IČ 07910240**

Místo výkonu práce: **GREIPEL work s.r.o. - pracoviště Sviadnov, K čističce 638, 739 25 Sviadnov, okr. Frýdek-Místek**

Komu se hlásit: **Vadim Moldavschii, tel.: +420 775 694 030(PO-PÁ9:00-14:00hod.), e-mail: moldavshcii@inbox.ru**

Vlastnosti volného místa

Směnnost: **Jednosměnný provoz**

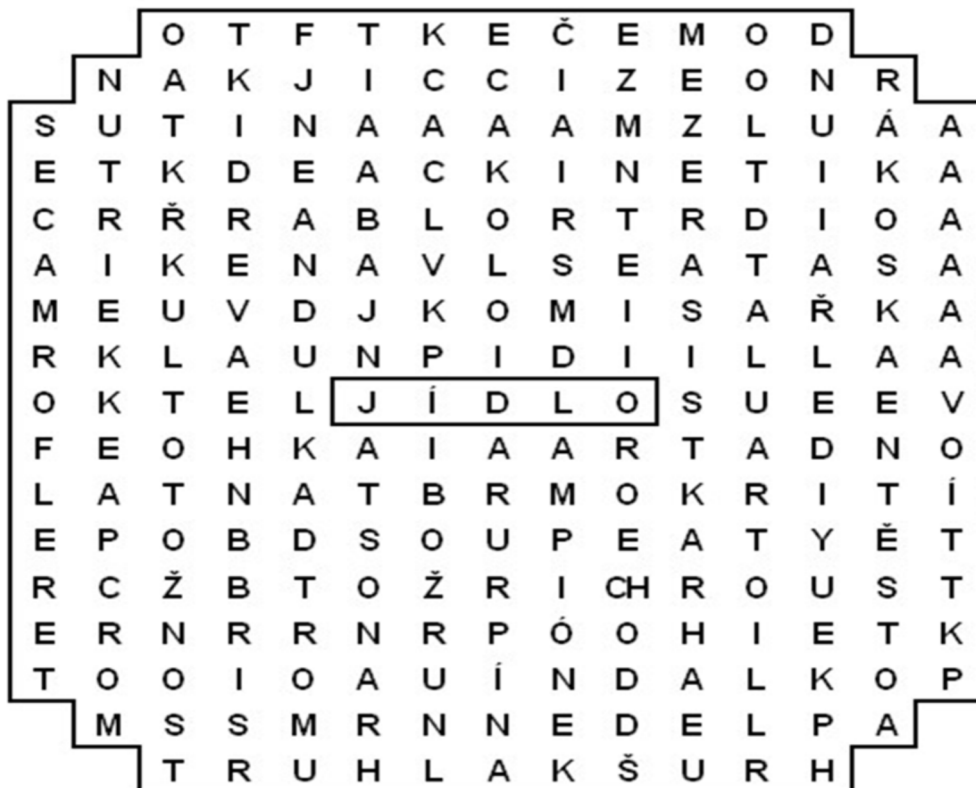
Pracovněprávní vztah: **Plný úvazek**

Minimální stupeň vzdělání: **Základní + praktická škola**

Doba zaměstnání: **od 1.10.2019 do 29.12.2019**

Mzdové rozpětí: **od 15 000 Kč/měsíc**

Kaley Cuoco nejen že je bezva herečka, ale také ráda hraje bowling, tenis, jezdí na koni a také ... (Tejenka)



www.Charmed--club.blog.cz

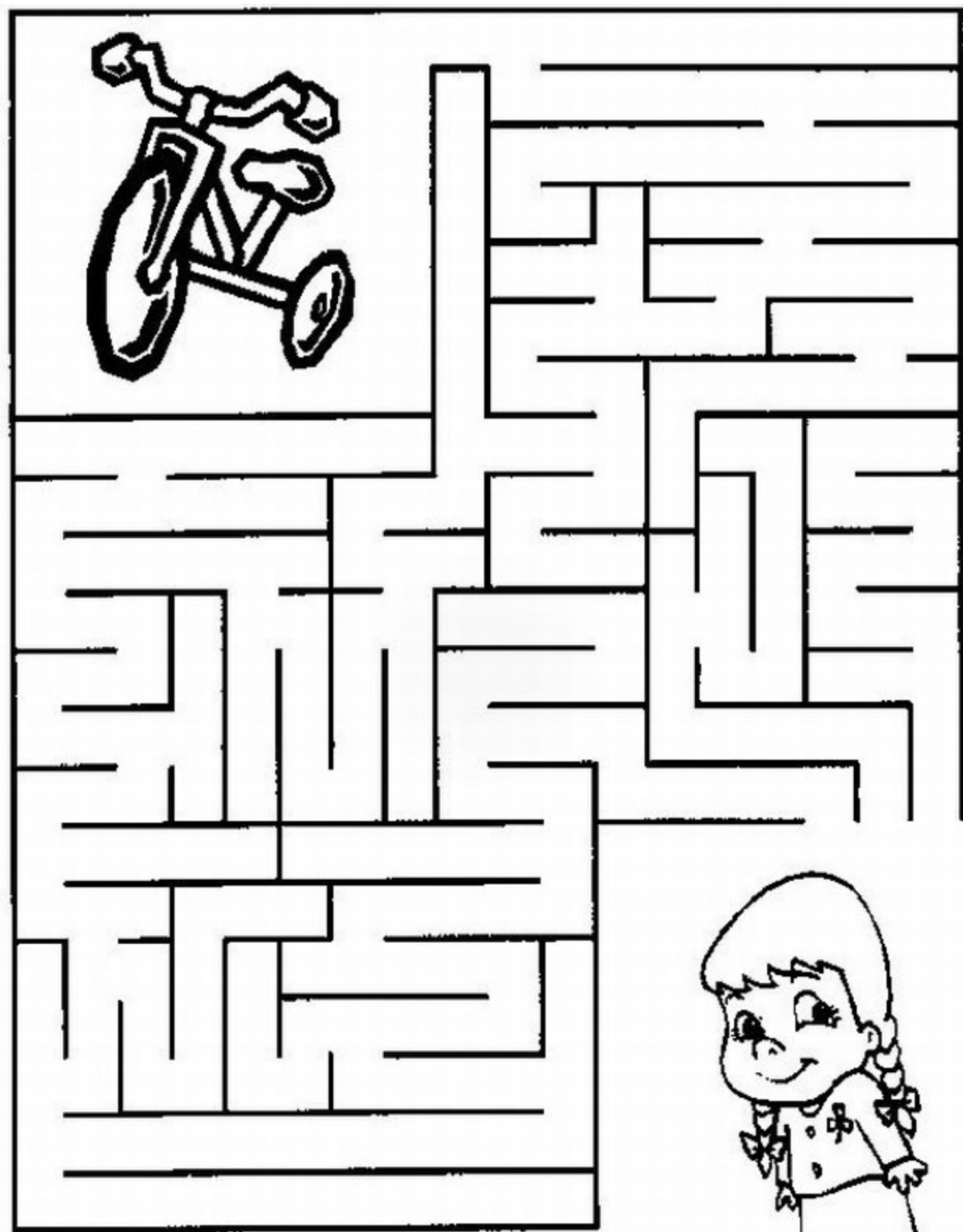
AKADEMIE
ANDULKA
BALISTIKA
DOMEČEK
FIAKR
FLERET
FORMACE
HRANOSTAJ
HRUŠKA
CHROUST
JIKRA
KINETIKA
KLAUN

KOMISAŘKA
KONDOR
KRESLENÍ
LAMPÍONEK
LANKO
LEDEN
LEKTOR
MEZERA
MINCE
MOUKA
MUŽNOST
NUTRIE
OBRANA

ONDATRA
POKLADNÍ
POSTEL
POTULKA
RADIOLOKACE
RÁKOSKA
RASISTKA
REKREACE
ROLBA
RUPIE
STROM
STŘEDNÍ
AMERIKA

SUTINA
ŠELEST
TANTAL
TĚSTO
TOTOŽNOST
TRUHLA
TRŽBA
VERDIKT
VNITRO
VODOTRYSK
ZAKLADATEL





Ukaž Emě cestu k její tříkolce.

Centrum Pramínek

Míru 1345, 738 01 Frýdek-Místek

tel.: 737 627 859, 733 676 671

e-mail:

centrumpraminek@charitafm.cz



CHARITA

FRÝDEK-MÍSTEK

Čtvrtletník je financovaný z projektu MSK - b)KP 2/19 Podpora realizace preventivních aktivit ve prospěch obyvatel sociálně vyloučených lokalit.