

PRAMÍNKÁTOR



Zima 2019

Dobrý den, milí čtenáři,

V letošním roce 2019 se Vám do rukou dostává poslední vydání Pramínkátoru. Budeme se v něm věnovat novinkám v roce 2020, co nás čeká a nemine, a protože budou Vánoce zaměříme se na pár ryze Vánočních témat.

Přejeme všem klientům i obyvatelům lokality Válcoven plechů Krásné Vánoce, prožité v klidu, bez konfliktů v kruhu Vaší rodiny.

Do Nového roku vše nejlepší, hlavně zdraví, které je základ všeho a budeme se těšit na další spolupráci v roce 2020.

Pracovnice Centra Pramínek



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

Volná místa v Centru Pramínek

Pracovnice Centra Pramínek informují rodiče o tom, že od **ledna 2020 jsou v Klubu Centra Pramínek volná místa pro děti od 3 let do 5 let.** Pokud máte dítě v tomto věku, neváhejte kontaktovat sociální pracovnice a to buď osobně v ambulantní hodině:

Pondělí – čtvrtek od 8:00 – 11:30, nebo telefonicky na tel. Čísle:

Mgr. Lenka Šebestová, DiS: +420 733 676 671,

Mgr. Lenka Vaňková, DiS: +420 737 627 859

Informujeme rodiče, že Klub Centra Pramínek však není školské zařízení. Dítě do klubu chodí od pondělí do čtvrtka od 8:00 do 11:00 hodin. Rodiče spolupracují se sociální pracovníci a řeší svou nepříznivou sociální situaci!



Volná místa jsou také pro vzájemnou spolupráci mezi klientem (rodinou a sociální pracovníci). S čím se na sociální pracovníci můžete obrátit?

JAKÉ SLUŽBY POSKYTUJEME – S ČÍM VÁM MŮŽEME POMOCI

- pomůžeme Vám s výchovnými problémy dětí,
- ukážeme Vám, jak dítě vést k tomu, aby umělo to co ostatní děti stejného věku např. umět pozdravit, jak se o sebe správně starat, držení tužky, malování, poznávání barev, tvarů, říkanky a tak dále, buď u Vás doma anebo v Klubu Centra Pramínek,
- pomůžeme Vám jak u dítěte nastavit hranice a pravidla, jak pochválit dítě,
- ukážeme Vám jak pečovat o dítě – přebalování, základy krmení, doprovodíme Vás do školek, škol, nízkoprahová zařízení – Nezbeda, Prostor, Úkryt, Koša, přípravná třídy, pedagogicko-psychologické poradny, speciální pedagogické

- poradny, lékařům, na ÚP, kurátor, sociálním pracovnícím, a tak dále, pomůžeme Vám při jednání s pracovníky,
- pomůžeme Vám jak hospodařit s penězi,
- ukážeme Vám jak nakoupit levně a uvařit,
- pomůžeme Vám najít kroužky pro děti ve FM,
- pomůžeme Vám při hledání zaměstnání – práce s internetem, vyhledávání práce,
- poradíme Vám, jak řešit dluhy případně vás nasměrujeme, kde hledat pomoc,
- pomůžeme Vám sepsat návrh k soudu, vyplnit složenky a formuláře na ÚP a jiné písemnosti,
- pomůžeme Vám při hledání bydlení - nasměrujeme, kde hledat pomoc.

KDY SE STANETE KLIENTEM CENTRA PRAMÍNEK?

Klientem sociální služby se stanete, pokud s pracovnící Centra Pramínek uzavřete smlouvu a to buď písemnou anebo ústní. Sociální pracovnice provede posouzení nepříznivé sociální situace rodiny. Zároveň se sepiše individuální plán, ve kterém si stanovíte kdo, co bude dělat, tzn., jaké kroky udělá sociální pracovnice a jaké vy tak abyste dosáhli toho, co chcete. **Služba je bezplatná a dobrovolná.** Pokud se Vám něco nebude líbit, řekněte nám to anebo napište. Buď na papír, který vhodíte do schránky nebo pošlete email.

Nejsme pouze pro romské rodiny! Spolupráci s Centrem Pramínek může navázat jakákoliv rodina, která žije v lokalitě Válcoven plechů!!!!



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 nebuďte na dveře. Nedobývejte se!!
- **Dodržujte stanovené časy, na kterých jste s pracovníci dohodnutí.** Pokud na schůzku nepřijdete, nebo přijdete 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.

Od roku 2020 není v Centru Prámínek poskytováno jednorázově oblečení, ani jiný materiál!! V případě, že potřebujete pomoc se zařízením oblečení, máte možnost 1x za 6 měsíců se dohodnout se sociální pracovnící a máte nárok na 10 ks oblečení na 1 člena domácnosti = 5 členů domácnosti = 5*10 ks oblečení



Jednoduché Vánoční cukroví

Kokosky

Ingredience:

Recept na cca 30 - 35 ks: 3 ks bílků, 180 g cukru krystal, 180 g strouhaného kokosu, hrst proseté strouhanky, rybízová nebo jahodová marmeláda, kolečka z lineckého těsta, čokoládový nebo kakaový krém, čokoládová poleva, tuk na vymazání plechu, mouka na vysypání plechu



Postup:

1. Bílky vyšleháme v páře (ve větší nádobě s vařící vodou je ponořena menší nádoba s bílky) do tuhého sněhu
2. Za stálého šlehání přidáme postupně cukr, kokos a strouhanku
3. Plníme do cukrářského sáčku se širokou hubičkou a tvoříme pusinky na vymazaný a moukou vysypaný plech
4. Sušíme (na minimum teploty) pozvolna v troubě do jemného zrudnutí
5. Na kolečko z lineckého těsta o průměru asi 3 cm nastříkáme kroužek z čokoládového krému, do středu nanese trochu rybízové nebo jahodové marmelády a kokosku přilepíme
6. Spodní okraj vzniklého cukroví můžeme máčet v čokoládové polevě.

Doporučení:

Na vymazaný a moukou vysypaný plech si předznačíme vykrajovátkem o průměru cca 3 cm kolečka, tím si naznačíme velikost kokosek, budeme je mít přibližně stejně velké.

Poznámka:

Při výrobě lineckého těsta myslíme dopředu na přípravu tohoto receptu a zhotovíme si cca 35 koleček o průměru 3 cm, zbytek těsta použijeme na klasické linecké cukroví slepované marmeládou.

Ořechové tyčinky s krémem

Ingredience: 250 g nastrouhaných ořechů, 50 g strouhanky, 50 g polohrubé mouky, 30 g cukru, 2 ks vajec

Krém: 250 g másla, 150 g cukru, 1 bal. vanilkového cukru, 2 dcl mléka, 2 lžice hladké mouky, rum dle chuti



Postup:

1. Z mouky, strouhanky a dalších ingrediencí vypracujeme těsto
2. Na pomoučeném vále vytvarujeme nekonečný váleček z kterého nakrájíme cca 50 kousků cukroví o velikosti 5 cm a mírně se zploští
3. Na vymazaný a moukou vysypaný plech jednotlivé kousky vyskládáme a pak je v předem vyhřáté troubě (170 °C) pozvolna pečeme dorůžova
4. Ještě za tepla opatrně kousky cukroví odlepíme z plechu a necháme vychladnout
5. Zdobíme krémem a postříkáme čokoládovou polevou.

Krém:

1. Z mléka a hladké mouky uvaříme kaši kterou provaříme za stálého míchání cca 4-5 minuty, necháme ji vychladnout
2. Vyšleháme máslo s cukrem, přidáme kaši a dochutíme kapkou rumu
3. Vzniklý krém plníme do cukrářského sáčku s ozdobnou hubičkou a nanášíme na upečené a vychladlé cukroví
4. Necháme v chladu ztuhnout
5. Zdobíme pokapáním čokoládovou polevou (koupíme hotový výrobek nebo viz: polevy).

Doporučení:

Tento druh cukroví pečeme jako jedno z prvních, je potřeba, aby se uleželo, pak chutná skvěle.

Ve Výchově jsme zkoušeli všechno – aneb jak klidně vychovávat dítě – díl 6

Rada – Naučte děti věci dělat popořádku

Ve dvou letech dítě ještě neumí říct „Chci si obléknout nejdříve kalhoty a pak ponožky“. Aby se v těchto věcech vyznalo, je potřeba aby mělo nějaké rituály. Tím, že budete opakovat určité rituály, vyvarujete se mnoha konfliktů. Pro dvouleté dítě jsou rituály natolik důležité, že je stačí ohlasit a oni je s radostí vykonají a ochotně je samy připomínají. Pokud dítě má naučený rituál v oblékání – kalhoty, ponožky, tričko, mikinu. Dodržuje jej. Když se věci v oblékání změni, začne křičet a vzpouzet se.

Jak to vidí dítě:



Když mi oblékáš první ponožky dřív než kalhoty, celé mé tělo se vzpouzí. Když mě nutíš, křičím, vzpírám se. Ty tomu nerozumíš, že je to důležité – nejdřív kalhoty“!!. Když si obleknu kalhoty před ponožkami, cítím se příjemně ve svém těle.

Rada – Dítě nechce jít pryč z hřiště

Když dítěti sdělíme „půjdeme za chvíli domů“ nic to pro něj neznamena. Žije teď a tady. Tento pojem bude schopné si představit kolem 2,5 let. Dítě naproti tomu miluje počítání a hraní. Bude pyšný, když bude umět napočítat do dvou sklouznutí. Je potřeba postavit dítě do role vedoucího. Nebo zahájit hru“ Kdo bude první u branky?“, „Kdo bude dříve doma?“.

TIP :

Maminka: Je čas jít domů Pavlíku. Aha, vidím, že jsi velmi rád na hřišti.

Můžeš si ještě sklouznout – jednou, dvakrát nebo nulakrát?“

Pavlík: „ Dvakrát“

Maminka: „ Tak dvakrát...budeš počítat ty nebo já“

Pavlík: „Já“

Rada – Je důležité přijmout emoce a pocity

Je potřeba popisovat pocity dítěte. Dítěti ukážeme, že nám není jeho realita lhostejná. Když dítěti sdělíme, jak se cítí, dítě se cítí být pochopeno a tím pádem rozumí i samo sobě. Učíme ho tak sebeuvědomění, což mu například pomůže vymanit se „z televizní hypnózy“. Před televizí totiž rituály nefungují. Často je nutné jednat. A to i pomocí fyzického kontaktu (dotknutí se dítěte ramene, aby zaregistrovalo, že na něj mluvíte).

Když děti mají tzv. „televizní hypnózu a my chránily jejich oči. Je potřeba děti naučit aby v průběhu sledování televize mrkaly, pravidelně na chvíli odtrhly svou pozornost od obrazovky a podívaly se do dálky.

Rada č. 12 – Co dělat, když dítě říká sprostá slova?

Pokud dítě říká sprostá slova, je to důkaz toho, že začíná dobře vnímat realitu, slova, která slyší, si ukládá do mozku, aby jej mohlo zopakovat později. **Ukládá si do paměti chování Vás rodičů**, ale také ostatních dospělých, nebo dětí a to nejen to dobré chování, ale dítě si zapamatuje ve většině případech to špatné chování. **Dítě začíná opakovat to, co mu přijde zvláštní, divné... popřípadě co dítěti nahnalo strach nebo ho rozesmálo.**

Jak vidí dítě, když ho napomeneme za sprosté slovo?



Když mě napomeněš za nějaké slovo, ŘEKNU HO ZNOVA. Pokud budeš koulet očima, nebo se u toho rozčilovat, budu to pořád říkat dokola. Hrozně mě rozesmívá, když koulíš očima a rozčiluješ se.... Případá mi to vtípné a budu to říkat pořád dokola...

TIP:

Jaký je cíl rodiče?

Cílem rodiče je naučit dítě slova, kterými bude umět vyjádřit své pocity a pomoci mu zařadit výraz „do prdele“ do slov sprostých, tedy takových co se nesmějí nikde říkat.

Jak můžeme reagovat na dítě, které řeklo sprosté slovo:

Dítě: *Do prdele mě se zbořil ten komín*

Maminka: *Slyšel jsi mě říct tohle slovo dneska ráno, když se mi na zem vysypala mouka? Je to slovo, které občas řekneme, když jsme rozčílení. A teď jsi, rozčíleny, protože ti tvůj komín spadl. Patří však mezi slova, kterými říkáme sprostá, protože jsou plná rozčílení. Někdy může takové slovo ostatním nahnat strach, to znamená, že když ho řekneš, může se někdo tebe bát a tak je proto lepší místo takového sprostého slova říct „ HROME“. Co kdybychom se dohodli, že budeme všichni říkat HROME, když nás něco rozlobí?*

Vánoce s dětmi a vánoční zvyky a tradice

Pokud máte malé děti, jistě s nimi chcete prožít vánoční svátky co nejlépe. Přípravou na slavení je celý advent, kdy se děti spolu s rodiči mohou každý den víc a víc těšit na Vánoce. Jak je to s vánočními tradicemi a zvyky? Všechny podporují dětskou fantazii, která se právě v dětském věku rozvíjí a právě Vánoce jsou pro rozvoj fantazie ideální doba.

Vánoční zvyky a tradice

Vánoce jsou opředeny mnoha pověrami, zvyky a tradicemi.

Vánoční stromeček – Zdobení vánočního stromečku je velmi mladá tradice.

V českých zemích se vánoční stromeček objevil poprvé začátkem 19.století. Po zemi se tradice vánočního stromečku rozšířila až začátkem 20.století. Na vesnicích býval zavěšen špičkou dolů a zdoben jablky, ořechy a později perníčky.

Jmelí – Lidé si trsy jmelí zavěšují na lustr či nad dveře. Pod jmelím má muž právo políbit jakoukoliv ženu. Říká se: „Kdo se pod jmelím políbí, druhému se zalíbí“

a jmelí zaručí, že láska bude věčně zelená. Říká se také, že jmelí se má darovat, protože pak teprve přináší štěstí.

Kapr – Ryby se na stolech našich předků téměř nevyskytovaly. Kapr ke štědrovečerní večeři je tedy mladým zvykem. S rybami na štědrovečerním stole přišli nejprve bohatí měšťané. Na venkov se tento zvyk rozšířil opět až ve 20.století. Dnes patří kapr k neodmyslitelné části vánočního stolu.

Zlaté prasátko – Tato tradice říká, že kdo se na Štědrý den postí, ten večer uvidí zlaté prasátko, které příští rok zajistí dobrou úrodu. Údajně tento zvyk přišel až s érou komunismu.

Krájení jablíčka – Při štědrovečerní večeři se rozkrajovala jablíčka, tak aby vznikla hvězdička. Kdo ve svém jablíčku našel pěticípou hvězdu se zdravými jádery, v příštím roce se mohl těšit na zdraví a štěstí. Kdo měl jádřinec červavý, říkalo se, že onemocní. Pokud byl jádřinec místo hvězdy ve tvaru křížku, znamenalo to, že zemře.

Lití olova – Tento staročeský zvyk je náročnější na přípravu. Na kamnech se roztavil v nádobě kousek olova. Poté se najednou olovo vtilo do nádoby s vodou. Jakmile olovo ztuhlo, zúčastnění usuzovali podle tvaru, co dotyčného čeká v následujícím roce.

Štědrý den plný magie – Říkalo se, že na Štědrý den přes den se nesmělo zametat a vynášet smetí z domu, protože by se vymetlo a vyneslo štěstí z domu. Při večeři musel být počet osob u stolu vždy sudý. Pokud nebyl, dával se talíř navíc pro pocestného. Pod talíř patří rybí šupina, ta se poté dá do peněženky a zajišťuje dost peněz následující rok. Od štědrovečerní večeře se nesmí vstávat a odcházet. Kdo vstane, příštích Vánoc se nedožije.

Házení střevícem – Svobodné dívky na Štědrý den házely střevíc, aby zjistily, zda je v příštím roce čeká svatba. Když střevíc dopadne patou ke dveřím, dívka se nevdá a zůstane doma. Když střevíc míří špičkou ke dveřím, dívka se vdá.

Třesením stromem – Po štědrovečerní večeři dívka na zahradě trásla ovocným stromkem a poslouchala, odkud se ozve psí štěkot. Odtud pak přijde její ženich.

Barborka – Dívky si na svátek sv. Barbory utrhly větvičku třešně. Když větvička do Štědrého dne rozkvetla, znamenalo to, že se dívka do roka vdá.

Koledování – Tato tradice sahá až do středověku. Donedávna se na českém venkově také koledovalo. Koledníci obcházeli stavení a zpívali písně a přáli vše dobré.



Jak vyjít s penězi o Vánocích

Vánoce se nezadržitelně blíží a poznat se to dá i podle narůstajícího počtu reklam na půjčky. V televizi se to nimi jen hemží a banky dobře vědí proč to dělají. Vánoce jsou pro ně doslova žně a ostatně kdo by nechtěl rodině udělat na vánoce radost. Jak se na vánoce připravit tak aby vás a váš finanční rozpočet nezrujnovali?



Zkuste ušetřit co nejvíc

Do vánoc zbývají ještě přibližně dvě výplaty. To je dost na to aby se i z toho dala vytvořit nějaká rezerva, zkuste tedy toto období využít k šetření. Mnoho lidí si svoje zvýšené výdaje omlouvá tím, že už pradávna byly vánoce svátkem hojnosti. To je bezpochyby pravda, ale když už se držet tradic, neměli bychom si vybrat jen to co se nám hodí. Dobu hojnosti totiž předcházelo 40 dnů půstu a proto si lidé mohli dopřát. I když je nám jasné, že půst už dnes bude držet pouze minimum lidí snažte se jím alespoň inspirovat. Omezte například masné pokrmy

a nahraďte je alespoň pár dnů v týdnu zeleninovými pokrmy. Co třeba uvařit nějaké kapustové recepty? Poděkuje vám nejen vaše peněženka, ale i postava.

Počítejte s výdaji

Nejčastější chybou je počítat jen s penězi na dárky. Jistě, většinou jsou velkou položkou v rozpočtu, ale zdaleka ne jedinou. Na vánoce lednice praskají jídlem a to také není zadarmo. Pokud běžně vydáte za jídlo tisíc korun týdně na vánoce si vyhraďte až čtyřnásobek! To už je položka, která se jen tak neztratí, ale opravdu není nadsazená. Rodinným návštěvám budete vařit přece to nejlepší a počet strávníků také naroste. Navíc budete celý den doma a tak bude lednice daleko frekventovanější místo, než obvykle. Další významnou položkou bude i cestování. Bývá zvykem se kolem vánoc potkat s přáteli a rodinou, dopravit se k nim bude také něco stát. Benzín v autě, nebo jízdenky tak přidají další nenápadné položky, které naše úspory ztenčí.

Stanovte si hranici a tu nepřekročte

Vše co jsme napsali se ale dá zvládnout. Stanovte si celkovou sumu, kterou hodláte na vánoce utratit. Z té ale plaťte vše co se vánoce týká, ne jen dárky, ale i jídlo a ostatní. Rozpočet by měl odpovídat našim běžným příjmům, odolejte pokušení doplnit jej půjčkami a uměle jej

nafouknout. Obecně se dá říct, že existují jen dva druhy hospodářů, ti dobří a ti kteří si jsou schopni vzít půjčky na zbytečné věci. Těmi jsou právě vánoční dárky nebo dovolené. Zkrátka se držte poučky, na co nemám, to nepotřebuji. Víme, že obzvláště u dětí je to extrémně těžké. Měsíce posloucháte, že všichni ve třídě už mobil mají a oni ještě ne. Navíc potřebují právě ten nejlepší. Zde je nejlepší způsob jak děti naučit zodpovědnosti a na dárek jim pouze přispět. Jistě, pod stromeček peníze nepatří, ale co třeba ručně vyrobený poukaz. Zkrátka jim dejte maličkosti a poukaz na polovinu ceny mobilu. Naučíte jej šetřit a sami budou na dárek tolik spěchat, že koupí i levnější model. Možná to nebude ta "pravá radost" pod stromečkem, ale jednou vám za učení zodpovědnosti poděkují. Navíc by i malé děti měli být informováni o finanční situaci rodiny. Pravidelně s nimi diskutujte, že rozpočet je podobný jejich kapesnému a není nafukovací. Že je potřeba na věci šetřit a teprve pak je kupovat.

Jednoduše zkuste na vánoce omezit emoce a držet se praktické stránky věci.





Centrum Pramínek

Míru 1345, 738 01 Frýdek-Místek

tel.: 737 627 859, 733 676 671

e-mail: centrumpraminek@charitafm.cz



CHARITA

FRÝDEK-MÍSTEK