

ZPRAVODAJ CENTRA

Prámínek



Léto 2021

PÁR SLOV NA ÚVOD...



Dobrý den, milí čtenáři.

Právě jste si otevřeli letní číslo našeho Zpravodaje, do kterého přispěli kromě nás i naši kolegové, se kterými spolupracujeme. Snažili jsme se opět vypíchnout aktuální témata, které souvisí s děním ve společnosti a které považujeme za podstatné. Najdete zde informace o tom, co je pro budoucnost dětí důležité a jaký má význam doučování dětí o prázdninách. Pokud nevíte kam s dětmi, můžete se nechat inspirovat akcemi, které se ve městě konají a jsou pro účastníky zdarma. V rubrice "Zdraví" popisujeme pravidla pitného režimu a pro starší děti, které rádi soutěží jsme připravili SOUTĚŽ o hodnotné ceny. Co se týče budoucnosti, máme plán otevřít v Místku nový "Klubík", kde by se mohli setkávat maminky s dětmi. Více se dovíte v dalším čísle. To by bylo na úvod vše :) Mějte hezké léto a užijte si ho ve zdraví.

Martin Pařov

Od začátku roku působí naše služba
v celém Frýdku-Místku.



Služba funguje během prázdnin bez omezení. Nicméně u pracovníků Centra Pramínek dojde k čerpání řádné dovolené, a to v těchto dnech:

Mgr. Lenka Šebestová, DiS.: 26. – 30. července, 9.-20. srpna

Bc. Marin Pařov: 3. -25. července, 21. – 31. srpna

Od 2.-6. srpna jsou pracovníci účastni na vzdělávání v Čechách.

V případě, že potřebujete pomoci, můžete nás kontaktovat na telefonních číslech, emailech nebo v rámci FB. Případně se můžete obrátit na pracovníky MMFM paní Aranku Obodovou nebo pana Miroslava Hoňka.

V rámci měsíce června a dále během prázdnin bude probíhat hodnocení sociální služby, a to jak ze stran klientů, tak dále ze stran spolupracujících organizací a dále praktikantů.

Zápis dětí do Klubu Centra Pramínek. Zápis dětí proběhne v rámci prázdnin, nejpozději však do 2. září 2021. Můžete se za námi zastavit kdykoliv v dopoledních hodinách, případně nás můžete kontaktovat a my přijdeme za Vámi domů. Zapsat se mohou děti od 3 do 5 let, a to v případě, že děti nesplňují podmínky pro povinnou předškolní přípravu v MŠ. Na všechny děti se těšíme od pondělí 6. září 2021

PITNÝ REŽIM V LÉTĚ

Obzvláště v parných dnech je důležité dodržovat pitný režim, aby nedošlo k přehřátí organismu. **Dostatečný příjem vody je pro naše tělo nezbytný a pomáhá nám v mnoha ohledech**, přičemž většinou si to ani nemusíme uvědomovat.



Častým nešvarem, kterého se dopouští mnoho lidí je, že většinu dne nepijí téměř vůbec a všechny tekutiny se snaží přijmout večer, když už se nemusí soustředit na povinnosti v práci nebo ve škole. To je ale špatně už jen kvůli tomu, že **dojde k vyšší stimulaci ledvin, které by ve večerních hodinách měli paradoxně pracovat méně než přes den**. Místo toho, aby celé tělo regenerovalo, tělo se ve spánku soustředí na filtrování tekutiny. Proto je důležité pít postupně během celého dne. **V nejlepším případě vypít sklenici vlažné vody hned po probuzení.**

Vypít dostatek tekutin během horkých letních dnů ve skutečnosti většinou nebývá moc velký problém. Vaše tělo vám totiž dost rychle naznačí, když bude něco v nepořádku. Pocit žízně je pro většinu lidí dostatečný signál pro to, že by se měli napít. **Problém může nastat v případě, že například sportujete nebo se dlouho vystavujete přímému slunečnímu záření.** V létě by tedy, už jen kvůli nadměrnému pocení, měl být příjem tekutin vyšší.

Doučování o prázdninách

Vzhledem k tomu, že děti měly poslední měsíce školy online výuku, odrazilo se to také na jejich školních výsledcích. Většina dětí postrádala osobní kontakt a možnost doptat se učitelky na nepochopené učivo, pro některé děti zase byla bariérou technika – tedy nevyhovující počítač nebo internetové připojení.



Pro koho je doučování určeno? Prázdninové Doučování je určeno pro děti, které prochází školními neúspěchy (propadají alespoň z jednoho předmětu a čekají je opravné zkoušky) a rodiče si placeného doučovatele nemůžou dovolit.

Jak bude Doučování probíhat? Pokud se společně s rodinou a dítětem dohodneme na doučování, podepíšeme společně smlouvu a dítě bude docházet v dané dny a hodinu na doučování, které se bude konat buďto v zázemí střediska Doučování nebo v komunitním centru – obě budovy se nacházejí na ulici Míru.

Proč je doučování důležité? Děti si potřebují znovu zvyknout na pravidelnou docházku do určitého zařízení, kterým byla standardně škola, ale přes online výuku se děti musely vzdělávat doma, což vedlo u mnohých k horšímu školnímu prospěchu. A přesně z tohoto důvodu jsme se rozhodli pomoci těm, které to zasáhlo nejvíce. Naším cílem je zastavit školní propad, pomoci lépe porozumět problematickému učivu a dohnat látku, ve které mají děti mezery.

V případě potřeby a zájmu mě můžete kontaktovat a to:

- telefonicky: **731 604 484**
- e-mailem: **marketa.eliasova@charitafm.cz**
- osobně můžete dostavit na kancelář, která se nachází na **ul. Míru 1344.**

KAM O PRÁZDNINÁCH ...

Vzhledem k zlepšující se “ koronavirové” situaci mohu letos proběhnout letní tábory a akce.

Podle aktuálního Mimořádného opatření vlády, budete v ČR potřebovat jedno z následujících:

- 1) Negativní PCR test - ne starší než 7 dní
- 2) Negativní Antigenní test z odběrového místa - ne starší než 72 hodin
- 3) Osvědčení o prodělaném covidu - ne před více než 180 dny
- 4) Potvrzení o očkování - 22 dní od první dávky

**Šest testů v měsíci máte ZDARMA -
2x PCR a 4x Antigenní test!**

Proto se nemusíte bát, že byste někde něco dopláceli. U týdenních táborů nebude potřeba už žádné další testování během pobytu.

VE VČELÍM KRÁLOVSTVÍ

Termín konání: 07. 07. 2021

Čas: 9:00-12:00 hodin

Informace: Dopoledne s poznáváním života včel, výtvarným tvořením a soutěžními aktivitami.

Věková skupina: 7-16 let

Místo: Včelařský naučný areál

Chlebovice

Organizátor: Český svaz včelařů, z.s.,

Kontakt: Marie Knödllová, telefon:

603 542 619

JUDO JE HRA

Termín konání: 08. 07. 2021

Čas: 9:00 - 11:00 hodin

Informace: Formou hry proběhne pohybová příprava a nácvik jednoduchých technik juda, pádů a sebeobrany.

Vhodné pro děti od 6 do 15 let.

Sportovní oděv dle počasí.

Místo: Skalice - Kamenec 292,
739 01 Frýdek-Místek.

Organizátor: JUDO BESKYDY, z. s.

Kontakt: Luděk Kubíček, telefon:

605 513 429

... KAM O PRÁZDNINÁCH

SKAUTSKÁ TVŮRČÍ DÍLNA

Termín konání: 09. 07. 2021

Čas: 9:00 - 12:00 hodin

Informace: Pro všechny tvořivé ruce jsme připravili sádrování, malování na kamínky, výrobu magnetek a další.

Místo: Skautský dům, Kostíkovo náměstí 638, Frýdek

Organizátor: Junák-český skaut.

Kontakt: Veronika Benediktová,

telefon: 732 743 691

JIU -JITSU PRO DĚTI

Termín konání: 12. 07. 2021

Čas: 9:00 - 12:00 hodin

Informace: Výuka základů sebeobrany. Doporučujeme sportovní oblečení, pití (cvičí se bosu).

Místo: GB Draculino (modrý výměník Distepu naproti knihovny)

Organizátor: GB Draculino

Kontakt: Michaela Mikulcová,

telefon: 773 221 444

PLETENÍ KOŠÍKŮ Z PEDIGU

Termín konání: 13. 07. 2021

Čas: 8:00 - 10:30 hodin a 11:00 - 13:30 hodin

Informace: Pod vedením lektorek se seznámíte s úžasným

přírodním materiálem a naučíte se tradiční techniku pletení košíků. Na akci se hlase do 12.7. S sebou: přezůvky, svačinu a pití

Místo: Klubovna Klubu Nezbeda, F. Čejky 450, Místek.

Organizátor: Charita Frýdek-Místek, Klub Nezbeda

Kontakt: Jana Boščíková,

telefon: 733 433 177



POZVÁNÍ Z NEZBEDY...



Zdravíme z NEZBEDY

všechny čtenáře!

Pro ty, kteří nás ještě neznají, bychom se chtěli krátce představit. Klub Nezbeda je nízkoprahové zařízení pro děti a mládež, které působí pod záštitou Charity Frýdek-Místek.

Dohromady máme dvě klubovny. Jednu v Místku, na ulici F.Čejky 450, druhou ve Frýdku, na ulici Husova 3293. V obou klubovnách pracujeme s dětmi a mládeží, které například nevyužívají běžných kroužků, nebo se nechtějí potulovat po ulicích města. Snažíme se pro ně připravovat zajímavé aktivity, kterými by zaplnili svůj volný čas smysluplně. Ve školním roce jsou naše klubovny otevřeny od 13 do 17 hodin. **O prázdninách máme provozní dobu už od 9 do 14 hodin.** V rámci projektu Prázdniny ve městě budeme v Nezbedovi pořádat celkem 4 akce v měsíci červenci. **První akce proběhne v Místku 13.7., a to pletení košíků z pedigu.** Každý účastník si pod vedením pracovníc vyrobí košík, který si může odnést domů. Na akci je třeba se předem přihlásit na čísle 733 433 177 **Další akce bude tentokrát ve Frýdku. Akce nese název „Pomaluj si svůj vak“ a bude se konat 14.7.** Účastníci obdrží nepomalovaný vak na záda, který si budou moci pomalovat různými obrázky. **Třetí akce bude začínat v Místku, 15.7. a její účastníci se společně vydají na výlet na Velký Javorník. Na výlet je opět potřeba se přihlásit.** V průběhu výletu si účastníci prověří svou všímavost a úsudek. **Poslední akce s názvem „Vytvoř si cestovní piškvorky“ bude ve frýdecké klubovně 16.7.** a všichni, kteří se rozhodnou přijít, budou mít příležitost si vyrobit piškvorky ze dřeva, které si uloží do pytlíčku. Aktuální program sledujte na našich Instagramech: **klubnezbedafrydek** a **klub_nezbeda_mistek**.

Adéla Juřicová, sociální pracovníce

DĚTI...

CHCI PRO SVÉ DĚTI DOBROU BUDOUCNOST?



Od rodičů často slýcháváme, že chtějí pro své děti to nejlepší. Doba a společnost se však časem mění, a to co platilo před deseti lety dnes už platit nemusí. Základ, který můžeme předat svým dětem však zůstává pořád stejný a tvoří ho zejména tři věci:

SPRÁVNÁ VÝCHOVA

neznamená nechat děti sedět před televizí a čekat, že se tam něčemu naučí. Naopak, takový přístup je velice nevhodný zejména pro děti do pěti let. Dětem musíme dávat denně dostatek pozornosti ve formě objetí, povídání si a společných her. Ve výchově je důležitý řád založený na jasných pravidlech - dítě musí vědět co se smí a co nesmí a musí vědět, že to myslíme vážně.

BEZPEČNÝ DOMOV

Dětem se snažme vytvořit doma bezpečné prostředí, kde se necítí ohrožené hádkami rodičů, bitím, nebo slovními útoky. Musíme si zapamatovat, že pouze takové prostředí dá dítěti základ pro jeho zdravou psychiku.

VZDĚLÁNÍ je třetím pilířem v základech pro dobrou budoucnost našich dětí. Dítě, které podporujeme v chození do školek a škol má daleko větší šanci, že se mu v životě bude dobře dařit.

SOUTĚŽ ...

VYHLAŠUJEME PRÁZDNINOVOU LEGO SOUTĚŽ

PRAVIDLA SOUTĚŽE

Do soutěže se může zapojit každý ve věku do 15 let, který správně vyplní všech čtrnáct řádků tajenky na vedlejší straně. Vyluštěnou tajenku pak podepíše svým jménem, vystřihne a **hodí do schránky Centra Pramínek**, která je na komunitním centru. První pátek v září se všechny správné odpovědi sesbírají a vylosuje se několik vítězů, **kterí získají krabici LEGA.**

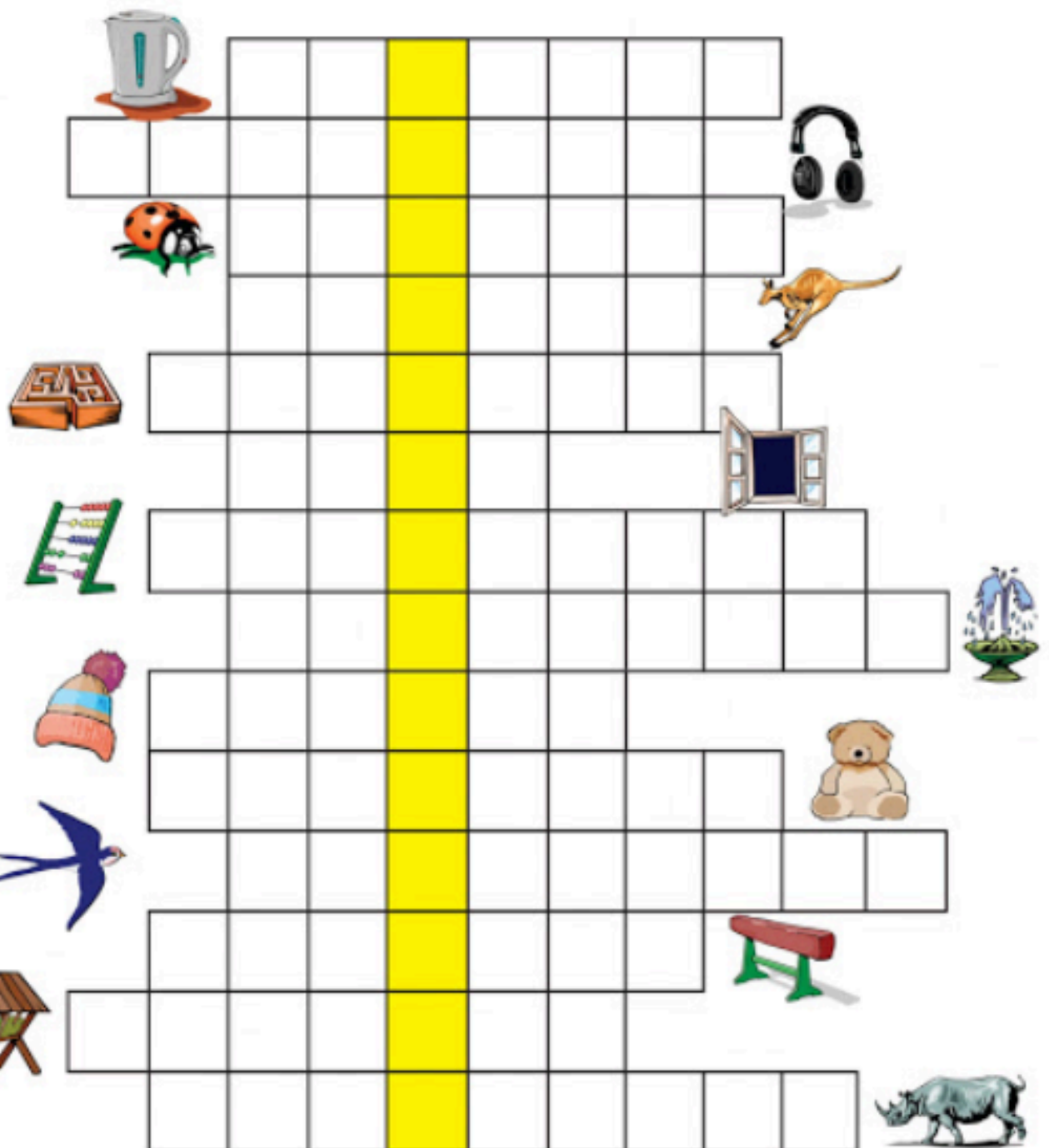


...TAJENKA

JMÉNO A PŘÍJMENÍ:

VĚK:

ADRESA:





JSTE v tíživé situaci a nejste už schopni ji zvládnout vlastními silami...

POTŘEBUJETE ukázat, jak se o dítě postarat, protože sami nevíte jak na to...

CÍTÍTE, že jste na všechno sám/sama...

V Centru Pramínek **POMÁHÁME** v oblasti podpory rodin s dětmi již 10 let. Rodičům **NABÍZÍME** přátelský přístup a **PODPORUJEME** je v situacích, kdy si neví rady a cítí, že to sami nezvládnou. Naši podporu dostávají také děti (3-5let), kterým v Klubech **UMOŽŇUJEME** zdravě se rozvíjet. Děti tím **PŘIPRAVUJEME** na vstup do mateřských školek, které může být někdy obtížný. **NAPOMÁHÁME** také při výchově starších dětí. Služby Centra Pramínek poskytujeme **BEZPLATNĚ**.

KONTAKTY

lenka.sebestova@charitafm.cz tel: 733 676 671

martin.palov@charitafm.cz tel: 737 627 859

odkaz na facebook

[Centrum Pramínek](#)



CHARITA
Frýdek-Místek

