

**AKTUALIZOVANÁ METODIKA ZAVÁDĚNÍ
KOORDINOVANÉHO PŘÍSTUPU:
POPIS POSTUPU, ČINNOSTÍ A DOPORUČENÍ PŘI
ZAVÁDĚNÍ POZICE KOORDINÁTORA POMOCI
V ÚZEMÍ ORP DOBŘÍŠ, ORP HOŘOVICE
A ORP BEROUN**

PEČOVAT A ŽÍT DOMA JE NORMÁLNÍ!

Zpracoval: kolektiv CPKP střední Čechy
květen 2022

*Vydáno v rámci projektu „Pečovat a žít doma je normální 2
– podpora neformálních pečovatелů na Berounsku, Dobříšsku
a Hořovicku“, č. CZ.03.2.60/0.0/0.0/18_088/0010755,
financovaného z ESF prostřednictvím Operačního
programu Zaměstnanost.*



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



Obsah

1.	Úvod očima koordinátorek	3
2.	Komu je Metodika adresována?.....	4
3.	Jak podporu pečujícím zajistit?	5
3.1.	Pozice koordinátora podpory	5
3.2.	Kontaktní místo	5
3.3.	Tým odborníků	5
3.4.	Aktivity na podporu neformální péče.....	5
3.5.	Systémové a advokační lokální aktivity	6
4.	Do území nevstupujeme poprvé	7
5.	Pečující rodiny v jednotlivých územích	8
6.	Jak jsme pečujícím rodinám pomáhali	9
6.1.	Poradna pro pečující	9
6.2.	Odborná pomoc	9
6.3.	Psychorehabilitační pobyty	9
6.4.	Svépomocné skupiny	11
6.5.	Vzdělávací aktivity	11
6.6.	Mezioborová setkání	12
6.7.	Analytická práce a advokační aktivity	12
7.	Co se během projektu podařilo	14
7.1.	ORP Hořovice	14
7.2.	ORP Beroun	15
7.3.	ORP Dobříš	15
8.	Jak vidí projekt odborníci z území?	16
9.	Možnosti finančního zabezpečení zavedení koordinovaného přístupu a podpory neformálně pečujících	17
10.	Seznam použité literatury:	19
11.	Přílohy	20

1. Úvod očima koordinátorek

Za zkušenost koordinátorky pomoci jsem vděčná. Díky projektu jsem poznala, jak se žije pečujícím rodinám na Berounsku – největší těžkostí není péče o dítě se zdravotním postižením, ale absence nebo špatná kvalita služeb a nízká povědomost veřejné správy o náročnosti života pečujících rodin.

Současně jsem byla svědkem neuvěřitelné tvořivosti a vzájemné podpory pečujících rodičů: stála jsem u zrodu založení spolku SpoluSvět, byla jsem u vzniku prvních kroužků pro děti s handicapem nebo při organizaci seznamovacích tvořivých večerů pro rodiče.

Náš projekt a naše podpora končí, ale po nás tu zůstává spolek rodičů, jejichž cílem je zajistit si navzájem a pro své děti důstojný a „žitelný“ život. Moc bych jim (a vlastně i nám) přála, aby jejich úsilí nezůstalo v osamění, ale bylo podpořeno systémovými změnami na straně veřejné správy. (Andrea Lexová, koordinátorka pomoci a pečující rodič)¹

Práce s pečujícími a jejich dlouhodobé provázení mi připadá smysluplné a naplňuje moji potřebu pomáhat. Složitě životní situace pečujících, ve kterých jsou často bezradní a považují je za neřešitelné, mě aktivují v hledání a nabízení různých možností a propojování s dostupnými službami. Ve své práci čerpám ze sedmileté praxe při zavádění koordinovaného přístupu v územích a z osobní zkušenosti s péčí o blízké. (Petra Štěpová, koordinátorka pomoci)

Projekt Pečující přinesl jednoznačně oživení prostoru, propojení pečujících a nové začátky. Na Berounsku byly rodiny dětí s handicapem osamoceny, nepropojeny. Ke konci projektu působí v území spolek SpoluSvět, kde se scházejí rodiče a děti. Společně tvoří, vznikají zde kroužky pro handicapované děti, ale také prostor pro rodiče, kde si můžou popovídat a nabrat zkušenosti a síly. Díky projektu vznikla v území účinná pomoc ve formě terapií a rodiče si pomalu začínají říkat o pomoc. Mrzí mě, že projekt končí a doufám, že se podaří alespoň částečně tyto terapie zachovat. (Kateřina Vysloužilová, koordinátorka pomoci a pečující rodič)

Pečující mohli díky projektu sdílet svoji situaci i problémy, vyplývající z péče o jejich blízké. Nebyli na všechno sami. Mohli se poradit o sociálních dávkách či získat informace v oblasti sociálních i zdravotních služeb, včetně kontaktů na terénní a ambulantní služby.

Důležité bylo, že pro pečující na Hořovicku byla jedna konkrétní pracovnice, o které věděli, mohli jí zavolat nebo se s ní osobně sejít a ona jim mohla poskytnout potřebné informace a vše

¹ Všechny koordinátorky pomoci působily během projektu v různých rolích. Věra Kutáčová pracovala jako koordinátorka pomoci v rámci projektu CPKP, zároveň působí jako sociální pracovnice OSVZaŠ Městského úřadu Hořovice a také je pečující. Monika Bártová vystupovala současně ve trojí roli – jako koordinátorka pomoci v projektu CPKP, jako vedoucí denního stacionáře Charity Starý Knín a jako rodič pečující o dítě s postižením, který spoluzakládal sdružení rodičů Dej mi šanci na Dobříši. Další koordinátorky, Kateřina Vysloužilová, Andrea Lexová a Monika Umlášková, jsou rodiči dětí s postižením, Andrea Lexová spoluzakládala berounské sdružení rodičů SpoluSvět, Monika Umlášková je ředitelkou farní charity Mníšek pod Brdy.

vysvětlit. Zároveň jim mohla poskytnout podporu, aby si dokázali vytvořit prostor i pro sebe a své zájmy. (Věra Kutáčová, koordinátorka pomoci a sociální pracovnice MěÚ Hořovice)

Na práci koordinátorky se mi líbilo, že má smysl. Všechny naše aktivity vedly k viditelnému zlepšení života lidí, kteří to mají v životě složité. Projekt umožnil pečujícím rodinám pravidelně se potkávat, v časech covidových omezení často v online formě. Mohli jsme spolu trávit čas na psychorehabilitačních pobytech a na odborných seminářích, které byly pečujícím „ušity na míru“. (Monika Bártová, koordinátorka pomoci a vedoucí denního stacionáře, pečující rodič)

2. Komu je Metodika adresována?

Tato publikace je určena všem zájemcům z řad obcí (samospráv), neziskových organizací a dalších zájemců, kteří chtějí podpořit neformálně pečující při zvládnání péče o jejich blízké.²

Nejedná se o ucelený návod, který si čtenář přečte a bude vědět, jak podporovat neformálně pečující a jak realizovat koordinovanou pomoc. Jedná se o popis naší zkušenosti, která je vhodná k inspiraci a přizpůsobení konkrétním specifikům jiných území.

Pomoc neformálně pečujícím není jednoznačně ukotvena v systému pomoci, např. v Zákoně o sociálních službách apod.

Pro zajištění co nejvyšší podpory je z našich zkušeností klíčové:

- znalost místního prostředí
- aktivní přístup
- komunitní pojetí

Pro porozumění kontextu následujícího textu uvádíme vysvětlení termínů **neformálně pečující** a **koordinátor podpory neformální péče**.

Neformálně pečující je člověk, který se v domácích podmínkách stará o dítě či dospělého se zdravotním postižením nebo o dlouhodobě nemocného dospělého (stárnoucí rodič, člen rodiny po úrazu apod.).³

Koordinátor podpory neformální péče dlouhodobě provází pečující, působí aktivně při poskytování podpory a pomoci pečujícím a také by měl na lokální úrovni pomáhat při prosazování jejich zájmů a potřeb.

² Text je aktualizovanou verzí *Popisu činností a doporučení při zavedení pozice místního koordinátora pomoci* (Klvačová 2018), který vznikl v rámci pilotního projektu CPKP na podporu neformálních pečovatелů – *Pečovat a žít doma je normální* (2016-2018).

³ Podle *Národní strategie rozvoje sociálních služeb na období 2016-2025* je neformální péče definována jako: „péče poskytovaná osobě závislé na podpoře, pomoci a péči jejími blízkými rodinnými příslušníky, příbuznými nebo známými“.

3. Jak podporu pečujícím zajistit?

3.1. Pozice koordinátora podpory

Pozici koordinátora podpory neformální péče může zastávat člověk s různým vzděláním, nemusí nutně jít například o vysokoškolsky vzdělaného sociálního pracovníka. Důležité je, aby se orientoval v odborných informacích, které se týkají systému sociálních služeb a neformální péče, a uměl je srozumitelně předat pečujícím.

Nespornou předností pro pozici koordinátora je jeho dobrá znalost místního prostředí a respekt osobnosti koordinátora v místní komunitě.

Naše zkušenosti ukazují, že může být výhodou, když se o pozici koordinátora dělí více lidí, střídají se v ní, pracují v týmu a doplňují se navzájem svými odbornými znalostmi a zkušenostmi.

3.2. Kontaktní místo

Aby byla podpora pečujícím snadno dostupná, je vhodné vytvořit kontaktní místo, kam se mohou pečující obracet se svými dotazy a problémy.⁴ Ne všechny otázky a starosti je možné vyřešit na dálku telefonem nebo e-mailem. Pro mnohé pečující je důvěryhodné a bezpečné osobní setkání naživo, kdy se jim koordinátor věnuje tváří v tvář. Může je vyslechnout a rychleji reagovat na jejich nejistoty a pochybnosti, podpořit je v jejich rozhodnutí ke konkrétnímu řešení. Osobní setkání bývá také pro pečující určitou formou terapie.

3.3. Tým odborníků

Pečující potřebují v různých fázích svého pečování různou formu pomoci. Potřebují poradit, jak se prakticky o své děti nebo naopak rodiče starat, na jakou finanční podporu mají nárok, jak zařídit nejrůznější dokumenty, jak vyřešit svou situaci v zaměstnání nebo jak dlouhodobě zvládat náročnou situaci. Ne všechnu tuto pomoc může poskytnout koordinátor podpory, proto je důležité, aby spolupracoval s dalšími odborníky a mohl jejich služby pečujícím nabídnout.

3.4. Aktivity na podporu neformální péče

Koordinátor podpory poskytuje jednotlivým pečujícím i celým rodinám **individuální pomoc** formou konzultací (osobní, telefonické, e-mailové). Pokud je to potřeba, dochází přímo do rodiny a individuální konzultace či podporu poskytuje terénní formou.

Kromě konzultací, které může poskytnout přímo koordinátor podpory, je důležité, aby pečujícím zprostředkoval nebo doporučil **odborné individuální konzultace** v závislosti na tom, jaké konkrétní situace pečující právě řeší. Z praxe se jako klíčová ukazuje spolupráce

⁴ V případě projektů CPKP se nám osvědčilo zřídit kontaktní místo pro pečující ve spádovém městě ORP (Dobříš, Hořovice, Beroun), záleží však na konkrétním území, kde takové místo vznikne, aby bylo pro pečující dostupné.

s psychologem či psychoterapeutem, sociálním pracovníkem, s fyzioterapeutem, praktickým lékařem, speciálním pedagogem nebo psychiatrem.

Kromě jednotlivců a rodin podporuje koordinátor také skupiny pečujících, především ve formě **setkávání svépomocných skupin**. Může přispět k jejich vzniku, nabídnout prostor pro samotná setkávání nebo nabídnout pomoc při jejich organizaci, včetně odborného zázemí.

Naprostá většina pečujících vyhledává a využívá nejrůznější **vzdělávací aktivity**. Potřebují se naučit, jak se starat o dítě se zdravotním postižením nebo o stárnoucího rodiče. Chybí jim informace, na jaké formy podpory od státu mají nárok. Také v této oblasti může koordinátor nabízet svou pomoc a organizovat vzdělávací aktivity pro pečující nebo se na jejich organizaci podílet. Z našich dlouhodobých zkušeností vyplývá, že právě o vzdělávací aktivity je mezi pečujícími obrovský zájem. Odborné přednášky a semináře na různá témata navštěvují ve velkém počtu, mnozí z nich uvítali možnost on-line vzdělávání. Dostupnost setkání se zvýšila díky hybridnímu pojetí, kdy setkání probíhá prezenčně i on-line.

Praktickou formu pomoci pečujícím představuje **vytvoření dostupné knihovničky** různých typů textů a dokumentů, které pomáhají pečujícím orientovat se v jejich situaci. V nabídce knihovničky mohou být katalogy sociálních a návazných služeb, informační letáky či odborná literatura k jednotlivým tématům. Knihovnička by měla být snadno dostupná, ideálně například v kontaktním místě.

Intenzivní pomoc pečujícím rodinám poskytují **psychorehabilitační pobyty pro rodiny s dětmi**. Pobytů jsou určeny pro celé rodiny, včetně „zdravých“ sourozenců. Smyslem pobytů je, aby si rodiny odpočinuly od každodenních starostí. Aby měly příležitost sdílet své zkušenosti s dalšími pečujícími. Ideální je kombinace společného a individuálního programu, například kombinace společných vzdělávacích aktivit a nabídka individuálních setkání s terapeutem (psychoterapeut, fyzioterapeut). Náplní práce koordinátora nebo týmu koordinátorů může být organizace takových pobytů, vytváření programu na míru pro konkrétní skupinu pečujících, případně také fundraising finančních prostředků na uhrazení nákladů pobytu.

Aby se mohli pečující účastnit vzdělávacích aktivit nebo pobytů, potřebují, aby se o jejich děti v té době někdo postaral. Doplnkovou aktivitou práce koordinátora může být **vytváření a organizace sítě asistentů nebo dobrovolníků**, kteří se o děti při takových příležitostech postarají.

3.5. Systémové a advokační lokální aktivity

Sítování a spolupráce

Cílem práce koordinátora není zdaleka jen individuální podpora pečujících, ale také tzv. „sítování“. Jedná se o propojování odborníků z různých oblastí, kteří se na pomoci pečujícím podílejí. To se ukazuje jako zvláště důležité, když jsou v některých lokalitách sociální a návazné služby hůře dostupné. Propojení a spolupráce různých odborníků umožňuje nabídnout a poskytovat pečujícím a jejich rodinám komplexní péči. Neřeší se jen dílčí část problému, ale situace celé rodiny.

Síťování se nemusí týkat jen propojování odborníků, ale také propojování zástupců místních samospráv, podnikatelů i jednotlivců nebo neformálních skupin. Síťování znamená vytvářet pevnou síť lidí a organizací, kteří mohou pečujícím pomáhat.

Informační aktivity a advokační činnost

Kromě praktické pomoci pečujícím a vytváření sítě spolupracujících odborníků a institucí by další aktivitou koordinátora podpory mělo být také rozšiřování informací o neformální péči a obhajoba a prosazování zájmů pečujících. Sami pečující jsou vytíženi každodenní péčí natolik, že není reálné, aby věnovali svou energii a čas těmto aktivitám. Koordinátor neformální péče by měl tedy být tím, kdo vystupuje jako „advokát“ pečujících, který obhajuje jejich zájmy. Konkrétní příklady advokačních aktivit, které jsme v rámci projektu realizovali, uvádíme v kapitole 7.7.

Analytická práce

Sociologické analýzy věnované neformální péči popisují dlouhodobé a opakující se překážky neformálně pečujících – nedostatek informací, nedostatek kapacit sociálních a návazných služeb, nedostatek specializovaných odborníků, velké finanční náklady rodin či celkovou náročnost péče v domácích podmínkách. Jednotlivá území se však mohou v detailech lišit a rozhodně stojí zato mít k dispozici aktuální analýzu, tj. popis potřeb pečujících a popis institucionálního prostředí v území. Podrobná analýza usnadní například rozhodování zástupců obcí či Kraje o tom, kterou sociální službu v regionu je potřeba podpořit.

Analytická práce není součástí práce koordinátora podpory NP, ale koordinátor může být zadavatelem takové analýzy.

4. Do území nevstupujeme poprvé

Ve všech třech územích působilo CPKP již v předchozích letech, a jak se ukazuje, právě dlouhodobá znalost prostředí a aktivní působení v něm jsou klíčové pro úspěšnou práci koordinátora pomoci i celého odborného týmu.

V ORP Dobříš a ORP Hořovice probíhal projekt na podporu pečujících rodin již podruhé. Poprvé v letech 2016-2018, na Dobříšsku pak část aktivit převzala po skončení projektu CPKP v letech 2018-2019 Charita Starý Knín. Díky tomu je pomoc pečujícím rodinám na Dobříšsku dostupná kontinuálně již od roku 2016.

V ORP Hořovice probíhal projekt *Pečovat a žít doma je normální* také v letech 2016-2018, bezprostředně na něj navázalo plánování sociálních služeb (2018-2019). Plánování sociálních a návazných služeb realizovalo CPKP také v ORP Beroun (2017-2019).

Praktické zkušenosti z terénu i analytická zjištění z vlastních výzkumných šetření nám umožnily dobře rozmyslet, naplánovat a organizovat jednotlivé aktivity v rámci projektu *Pečovat a žít doma je normální 2* (2020-2022). Můžeme se opřít o data různého charakteru – záznamy

konzultací s pečujícími, zápisy mezioborových odborných setkání nebo výstupy kvantitativních a kvalitativních analýz.

Obrovskou výhodou představují dlouhodobě udržované vztahy s konkrétními lidmi v jednotlivých územích. Kontinuální spolupráce s odborníky, s poskytovateli sociálních služeb a zástupci jednotlivých měst a obcí umožňuje naplňovat praktické cíle podpory neformální péče. Ať už je to organizace psychorehabilitačních pobytů pro rodiny s dětmi nebo několikaletá společná práce na vzniku denního stacionáře v Hořovicích.

5. Pečující rodiny v jednotlivých územích

Počty rodin, které v jednotlivých územích pečují v domácích podmínkách o své blízké, nelze jednoduše stanovit. Vodítkem pro nás mohou být počty lidí, kteří jsou příjemci příspěvku na péči, viz následující tabulka.

..

	ORP Dobříš	ORP Hořovice	ORP Beroun
Počet obyvatel k 1. 1. 2021 *	23 263	30 316	66 087
Počet příjemců PnP k 12/2020 **	521	1 150	1 909

*) Zdroj: ČSÚ – www.czso.cz

**) Zdroj: MPSV – www.mpsv.cz

Ani tato data však nevyovídají přesně o počtech pečujících rodin. Z vlastních dlouhodobých zkušeností i ze zkušeností sociálních pracovníků víme, že podstatná část rodin příspěvek na péči vůbec nepobírá. Často se o něm nedozví, jindy o něj nestihnou požádat včas a stav jejich blízkého se zhorší natolik, že je potřeba využívat pobytovou službu. Část rodin zároveň kombinuje domácí péči s péčí sociálních či zdravotních služeb.⁵ Můžeme tedy předpokládat, že počty pečujících rodin jsou reálně výrazně vyšší, než jak ukazují data o počtech příjemců příspěvku na péči.

V rámci projektu jsme od začátku poskytli nějakou formu pomoci celkem 296 neformálně pečujícím (NP).

Podpora byla adresována jednotlivým pečujícím, prostřednictvím individuální podpory jsme však současně podpořili celé pečující rodiny. Celkový počet opakovaně podpořených pečujících, resp. celých rodin byl 1850.

⁵ Jedná se například o rodiny, jejichž blízký žije v týdenním stacionáři a víkendy tráví se svou rodinou.

6. Jak jsme pečujícím rodinám pomáhali

6.1. Poradna pro pečující

Po celou dobu trvání projektu fungovala ve všech třech městech ORP kontaktní místa, kam se pečující mohli obracet se svými dotazy. Koordinátorky péče jim poskytovaly individuální konzultace a zprostředkovaly další odbornou pomoc.

Během celého projektu poskytly koordinátorky pomoci 1062 individuálních konzultací (celkem 862 hodiny).

6.2. Odborná pomoc

Pečující mohli v rámci projektu využívat specializovanou pomoc odborníků, s nimiž koordinátorky péče spolupracovaly. Pro všechna tři území jsme vytvořili externí tým odborníků z různých oborů – speciální pedagog, psychoterapeut, fyzioterapeut, lékař atd. Záměrem bylo především nabídnout dostupnou specializovanou péči odborníků, kteří působí přímo v územích. Pokud to bylo vhodné, mohli jednotlivci i rodiny využít návštěvu odborníka v domácím prostředí.⁶

Za dobu trvání projektu zprostředkovaly koordinátorky pomoci celkem 535 odborných konzultací, resp. 535 hodin odborných konzultací.

6.3. Psychorehabilitační pobyty

Hlavním smyslem pobytů je umožnit pečujícím rodinám si alespoň na několik dnů odpočinout od každodenních starostí. Každý pobyt nabízel individuálně připravený program, který kombinoval odpočinkové aktivity (relaxační techniky, arteterapie, rehabilitace apod.), a program zaměřený na zvládnutí role pečujících. Programy vedli zkušení lektoři, kteří jsou součástí externího týmu spolupracovníků projektu. V době, kdy probíhal program pro rodiče, probíhal současně program pro jejich děti.



Foto: Nadační dům Nadace Adelaida, Chvalšiny
Zdroj: Nadace Adelaida

Většina pobytů se uskutečnila v Nadačním domě [Nadace Adelaida](#), který je určen především pro lidi s poruchou autistického spektra (PAS) a jejich rodiny. Dům nadace vznikl v citlivě zrekonstruované barokní faře ve Chvalšínách v jižních Čechách. Zařízení po rekonstrukci

⁶ Ukázky konkrétní odborné pomoci jsou uvedeny v příloze v letáčích s nabídkou jednotlivých služeb.

odpovídá potřebám bezbariérovosti a prostorového rozložení pro pobyt lidí se zdravotním postižením.



*Foto: Psychorehabilitační pobyty pro pečující rodiny, Chvalšiny
Zdroj: CPKP*

Celkem bylo v rámci 7 psychorehabilitačních pobytů podpořeno 79 NP (část pečujících jezdí opakovaně).

Během pobytů jsme rodinám poskytli celkem 585 hodin asistovaného hlídání. Z celkového počtu 660 hodin asistovaného hlídání připadá většina právě na pobyty, při jiných aktivitách to bylo 75 hodin).

6.4. Svépomocné skupiny

Součástí podpory neformálně pečujících je podpora setkávání svépomocných skupin rodičů. Svépomocná setkávání probíhala pravidelně po celou dobu projektu ve dvou územích – ORP Dobříš a ORP Beroun. Náplň setkání byla pestrá, její součástí byly vzdělávací semináře, výtvarné či rukodělné aktivity, relaxační techniky apod.



Foto: Setkání svépomocné skupiny pečujících a jarní aranžování s lektorkou Petrou Mendlovou, Dobříš
Zdroj: CPKP

Foto: Setkání svépomocné skupiny pečujících, Beroun
Zdroj: CPKP

Během projektu se uskutečnilo celkem 67 svépomocných setkání, z toho 31 setkání on-line a 36 setkání prezenčně. Celkem se těchto setkání účastnilo 331 NP, většina z nich opakovaně.

6.5. Vzdělávací aktivity

Cílem vzdělávacích aktivit bylo nabídnout pečujícím odborné semináře z různých oborů. Témata a konkrétní zaměření jednotlivých setkání byla většinou účastníkům „šita na míru“. Z vlastních analýz i rozhovorů s pečujícími jsme získali náměty, o jaké informace a oblasti by nejvíce stáli. Zájmu pečujících jsme pak přizpůsobili nabídku seminářů.⁷



Foto: Seminář pro pečující s Kristýnou Farkašovou, Beroun
Zdroj: CPKP

Uspořádali jsme celkem 50 vzdělávacích setkání, z toho 13 setkání proběhlo on-line, 33 setkání prezenčně a 4 setkání hybridní formou (někteří účastníci prezenčně, někteří on-line). Celkově bylo v rámci vzdělávacích aktivit podpořeno 78 unikátních NP a 362 NP opakovaně.

⁷ Podrobnější představu o náplni jednotlivých seminářů lze získat z pozvánek na tyto semináře v příloze.

Příklady vzdělávacích aktivit pro pečující v rámci projektu

Verbální a fyzická agrese u dětí a dospělých s postižením, PhDr. Hynek Jůn, PhD.

Příspěvek na péči a dávky pro OZP, Mgr. Jitka Koutová, DiS.

Opatrovnictví a svéprávnost, Mgr. Jitka Koutová, DiS.

Důchody pro pečující a invalidní důchody, Mgr. Jitka Koutová, DiS.

Jak snížit míru stresu a úzkosti a pomoci sám sobě k udržení vnitřního klidu, Mgr. Kristýna Farkašová

Sexualita a vztahy lidí s postižením, Petr Eisner, DiS.

Muzikohraní pro pečující, Sylvie Krobová

6.6. Mezioborová setkání

Během projektu jsme ve všech územích organizovali mezioborová setkání, kterých se účastnili poskytovatelé sociálních a návazných služeb, zástupci měst a obcí, odborníci i pečující rodiny. Jednotlivá setkání se věnovala vždy konkrétnímu tématu či problému, které se ukázalo jako důležité (z našich analýz, z konzultací s rodinami či odborníky). Tématy setkání tak byly například vznik denního stacionáře (Hořovice), vznik sdružení pečujících rodičů nebo řešení dopravy dětí se ZP (Beroun) nebo vytváření pracovních příležitostí a bydlení pro lidi se ZP (Dobříš).



*Foto: Setkání mezioborového týmu na téma Sociální a návazné služby pro lidi se ZP a pečující v ORP Dobříš
Zdroj: CPKP*

Zorganizovali jsme 8 mezioborových setkání – 2 Beroun, 2 Dobříš, 4 Hořovice (průměrný počet účastníků jednotlivých setkání byl 7).

6.7. Analytická práce a advokační aktivity

Součástí projektu byla také výzkumná a analytická práce zaměřená na zkušenosti a problémy pečujících a také na popis a porozumění institucionálnímu prostředí, ve kterém se neformální péče odehrává. Závěry a dílčí zjištění z analýz byly prakticky využívány již během projektu – například jako součást argumentace pro zástupce měst, že v regionu nejsou dostupné konkrétní sociální či jiné služby.

Cílem naší analýzy bylo zjistit a popsat potřeby pečujících ve třech územích, kde jsme působili. Analýza vychází z kvalitativních rozhovorů, které jsme vedli jak se samotnými pečujícími, tak s odborníky různých profesí, zástupci poskytovatelů SSL a návazných služeb nebo se sociálními pracovníky odborů sociálních věcí a zdravotnictví v jednotlivých městech. Rozhovory měly individuální i skupinovou formu, s pečujícími jsme vedli většinou individuální rozhovory, v rozhovorech s odborníky jsme více využili obě formy v závislosti na tématu. Do analýzy jsme zahrnuli také podrobné záznamy z individuálních konzultací s klienty. Veškerá data pro analýzu a následné zveřejnění výsledků byla anonymizována.

Podobně jako v předchozích projektech lze náš výzkum charakterizovat jako tzv. akční výzkum, kdy podporujeme nebo uskutečňujeme změny v konkrétním území a zároveň je zkoumáme. Tj. nabízíme klientům/pečujícím služby a aktivity, propojujeme různé aktéry neformální péče (odborníky, zástupce měst a obcí, poskytovatele SSL a další) a navrhujeme dílčí změny a současně sledujeme, jaký vliv naše aktivity mají. Podrobnější analytická zjištění jsou dostupná v popisu potřeb neformálních pečovatelských služeb, která vznikla v rámci projektu *Pečovat a žít doma je normální 2 – podpora neformálních pečovatelských služeb na Berounsku, Dobříšsku a Hořovicku*.⁸

Kromě analytické práce jsme se po celou dobu projektu intenzivně věnovali také aktivitám prosazujícím zájmy neformálně pečujících v konkrétních územích (tzv. advokační aktivity). Ty byly založeny jednak na praktických zkušenostech z konzultací s pečujícími, ale také na průběžných analytických zjištěních z výzkumných rozhovorů s pečujícími i odborníky v území. Advokační aktivity měly různou podobu a probíhaly v různých situacích, viz následující příklady:

- **Mezioborová setkání**, v rámci nichž jsme představovali popis aktuální situace pečujících v území zástupcům měst a obcí, poskytovatelům SSL a návazných služeb, sociálním pracovníkům sociálních odborů a dalším odborníkům v území
- **Aktivní spolupráce celého týmu CPKP v rámci projektu** při vzniku některých nových sociálních služeb (denní stacionář Dobromysl, denní stacionář Charita Starý Knín), při vzniku sdružení pečujících (SpoluSvět, z.s. v Berouně atd.)
- **Pravidelné zveřejňování článků** věnovaných popisu situace pečujících rodin včetně rozhovorů s odborníky, kteří se podporou pečujících zabývají
- **Připomínkování dokumentů v rámci strategického plánování sociálních služeb** (a dalších rozvojových dokumentů měst a obcí)
- **Aktivní působení koordinátora NP v sociálně-zdravotní komisi města (Dobříš) nebo v řídicí skupině komunitního plánování sociálních služeb (Hořovice)**

⁸ <https://www.cpkp-stc.cz/publikace-ke-stazeni/>

7. Co se během projektu podařilo

Ve všech třech územích se podařilo díky všem aktivitám propojovat pečující rodiny, odborníky a zástupce poskytovatelů sociálních a návazných služeb. V různé míře se v jednotlivých územích podařilo zapojit i zástupce měst a obcí. Vytváření sítí lidí, kteří chtějí a mohou spolupracovat na řešení nějakého problému, se opakovaně ukázalo jako klíčové při obhajování a prosazování zájmů pečujících rodin.

Velkou výzvou pro organizaci jednotlivých aktivit byla vládní hygienická a další opatření přijatá v souvislosti s epidemií Covid-19. Omezená možnost setkávání většího počtu lidí, nutnost nosit respirátory nebo účast na některých akcích pouze pro očkované znamenala velkou změnu a přemýšlení o tom, jak uskutečnit například vzdělávací akce, pobyty pro rodiny nebo svépomocná setkání rodičů. Tam, kde to bylo možné, jsme od začátku první covidové vlny na jaře 2020 volili on-line setkání. Ta se po počáteční nejistotě ukázala účinná a vhodná pro velkou část rodičů pečujících o děti s postižením. Na rozdíl od setkání „naživo“ nemuseli v případě on-line setkání hledat hlídání pro své děti a vzdělávacích i dalších akcí se nezřídka zúčastnili oba rodiče. On-line forma setkávání tak může do budoucna představovat srovnatelnou (někdy dokonce vhodnější) alternativu pro živá setkávání pečujících.

Ve všech třech územích se také v rámci projektu podařilo otevřít téma „neformální péče“ a rozšířit povědomí o různých možnostech, jak v domácích podmínkách pečovat o své blízké. Pravidelně jsme zveřejňovali v místních tištěných i on-line periodických články o aktivitách projektu, pozvánky na jednotlivé akce, ale také rozhovory s vybranými odborníky.⁹ Informace byly také pravidelně publikovány na facebookové stránce [Pečuj](#).

Dále uvádíme některé konkrétní příklady, kdy propojování či vytváření sítí vedlo například ke vzniku nové sociální služby nebo sdružení na podporu pečujících rodin.

7.1. ORP Hořovice

V prosinci 2021 otevřela organizace Dobromysl, z.ú. v Hořovicích nový denní stacionář pro lidi se zdravotním postižením. CPKP se na vzniku tohoto stacionáře dlouhodobě a intenzivně podílelo. Na jaře 2019 zpracovalo analýzu potřeb pečujících rodin na Hořovicku na základě dotazníkového šetření mezi rodiči převážně školních dětí. V následujících třech letech organizovalo pravidelná mezioborová setkání zástupců města a organizace Dobromysl, kde se řešily praktické otázky vybudování stacionáře.



Foto: Denní stacionář, Hořovice
Zdroj: Dobromysl, z.ú.

⁹ Jednalo se především o [Dobříšské listy](#), [Hořovický měšťan](#) nebo [Dobříšsko Aktuálně](#).

www.dobromysl.org

7.2. ORP Beroun

Na Berounsku vznikla díky odborné podpoře CPKP svépomocná skupina rodičů dětí se zdravotním znevýhodněním. Její členové posléze založili sdružení rodičů SpoluSvět, z.s. Aktivita spolku se zaměřují především na podporu pečujících rodin, nabídku volnočasových aktivit pro jejich děti nebo vzdělávacích aktivit pro rodiče. Vzdělávací aktivity či svépomocná setkání jsou odborně i finančně podporovány v rámci projektu.



*Foto: Setkání pečujících rodičů ze spolku SpoluSvět, Beroun
Zdroj: CPKP*

<https://www.spolusvet.cz/>

7.3. ORP Dobříš

V červenci 2019 otevřela organizace Charita Starý Knín v Dobříši denní stacionář pro lidi se zdravotním postižením. Podobně jako v případě stacionáře v Hořovicích i tady podpořilo CPKP vznik stacionáře vlastní analýzou potřeb pečujících rodin a také analýzou dostupnosti sociálních služeb v ORP Dobříš. Také se na vzniku stacionáře aktivně podílelo organizací a moderováním mezioborových setkání se zástupci města Dobříš.



*Foto: Denní stacionář, Dobříš
Zdroj: Charita Starý Knín*

<http://www.socialnipece.cz/sluzby/denni-stacionar/>

8. Jak vidí projekt odborníci z území?

Projekt na podporu pečujících hodnotím kladně, rozhodně je pro území velkým přínosem. Hlavně proto, že se tu pohybuje víc odborníků, kteří přinesou do území své know-how, nápady, jak s cílovou skupinou pracovat a část jejich práce tady zůstane i po skončení.

Líbí se mi, když se do území dostanou podobné projekty, ale líbila by se mi návaznost, aby tady zůstal aspoň jeden člověk po skončení projektu, který by v tom mohl pokračovat. (...) Ale město nemá zatím prostředky, aby ho platilo. Je to otázka peněz, kdo by ho zaplatil. (pracovnice odboru sociálních věcí a zdravotnictví)

Kdybychom neměli metodické vedení od Vás (CPKP), nevím, jestli by to (vybudování stacionáře) vyšlo. Kdyby to dělal člověk sám, jeho kapacita na to nestačí. Bylo nás na to hodně, máte na tom ohromnou zásluhu. (pracovnice odboru sociálních věcí a zdravotnictví)

Na projektu se mi líbí, že není zaměřen na jednu cílovou skupinu podle diagnózy. Je proto dostupný široké skupině rodin. Pečující rodiny můžou využít pestrou nabídku služeb, které projekt poskytuje – od poradenství, přes psychosociální podporu, muzikoterapii, speciálně-pedagogické poradenství, právní poradenství.

Spolupráce je výborná, každý z členů týmu se orientuje v něčem jiném, zároveň jsme do určité míry zastupitelní.

Je taky skvělé, že se nám podařilo dát povědomí o projektu. Obracují se na nás další odborníci, lékaři, ředitelé škol, pracovníci sociálních služeb. (speciální pedagog, externí spolupracovník v projektu)

Hodně mi pomáhají odborná setkání s Vámi (CPKP) v rámci projektu. Při jednáních s městem je pořád složité vysvětlovat, jak sociální sféra funguje. Když chceme něco sami prosadit, je to těžké. Když ale přijde někdo zvenku a řekne, že to funguje i jinde, podpoří nás to v argumentaci. Jinak je to marný boj. (...) Málokdo dokáže ocenit v celé šíři dopad Vaší práce, toho všeho co děláte. Možná tahle málo viditelná práce je vlastně nejdůležitější – poskytování odborné podpory, informací, propojování lidí, nadhled, zkušenosti odjinud. (vedoucí pracovník sociální služby)

9. Možnosti finančního zabezpečení zavedení koordinovaného přístupu a podpory neformálně pečujících

V této kapitole se věnujeme popisu našich zkušeností s finančním zajištěním koordinované pomoci neformálně pečujícím. Popis může být inspirací pro obce či jiné subjekty, které by zvažovaly podporovat neformálně pečující, tak jak se osvědčilo nám. Tzn. zavedením **pozice koordinátora neformální péče, zajištěním individuální podpory, realizaci různých skupinových/vzdělávacích forem podpory**. Níže uvádíme seznam položek, které je z našeho pohledu nutné při realizaci do nákladů zahrnout. Záměrně neuvádíme výši jednotlivých položek/nákladů ani celkový rozpočet, protože tyto částky se budou lišit mimo jiné v závislosti na obvyklých cenách v jednotlivých územích, v závislosti na individuálních možnostech a výchozích podmínkách realizátorů apod.

Finanční náklady zavádění koordinovaného přístupu mohou dle našich zkušeností tvořit tyto oblasti:

Osobní náklady na realizační tým v následujícím složení:

- Jeden úvazek **koordinátora pomoci** pro území obce s rozšířenou působností (dále ORP)¹⁰, který dle našich zkušeností je výhodné pojmout jako sdílený úvazek dvěma pracovníky, dochází tak k zajištění zastupitelnosti a většího spektra odbornosti, možnost volby i pro neformálně pečující, možnost zaměstnání pracovníků, kteří potřebují částečné úvazky.
- Přítomnost **odborného garanta a metodika** cca 0,25 úvazku, který doplňuje koordinátora/y pomoci při zajištění pomoci, hledání zdrojů pomoci, vyjasnění kompetencí mezi aktéry pomoci apod.
- **Analytika** a zpracovatele kvalitativního výzkumu a dílčích analýz pro legitimizaci potřeb neformálně pečujících v území, rozsah jeho úvazku, se odvíjí od již realizovaných aktivit v území, osvědčilo se nám zapojit ho po cca ¾ projektu a zahrnout do jeho náplně práce advokační činnosti, osvědčila se nám časová dotace 0,3 úvazku.
- **Osobní náklady** na finanční, projektové a administrativní činnosti.
- **Odborníci a experti pro individuální odborné konzultace** pečujícím i členům odborného a mezioborového týmu, osvědčila se nám forma dohod o provedení práce, nebo nákup služeb (dle preferencí odborníků, možnosti dané dotace apod.).
- Další pozice, dle pojetí projektů, specifik území či dostupnosti dalších návazných či dobrovolnických aktivit, např. se jedná o asistenty hlídání pro děti a mladé dospělé se znevýhodněním tam, kde není dostupná respitní a odlehčovací péče, pro zajištění účasti NP na podpůrných aktivitách.
- Supervizora odborného týmu.
- Doporučené úvazky vztahujeme pro území obce s rozšířenou působností (dále ORP).

Náklady na odborníky formou DPP nebo nákupu služeb:

- lektory vzdělávání,
- zážitkových workshopů a seminářů,

¹⁰ Vycházíme z naší zkušenosti v rámci projektu, kdy jsme působili ve třech různě velkých územích, pokud jde o počet obyvatel – ORP Dobříš (23 263), ORP Hořovice (30 316) a ORP Beroun (66 087).

- lektory setkání svépomocných skupin s programem,

Provozní náklady

- **náklady za pronájem administrativního zázemí a kontaktní místnosti,**
- **základní vybavení** – stůl a židle, vybavení pro zajištění konzultací, např. sedací souprava, možnost pro hru dětí apod.
- multifunkční zařízení, knihovna ve vazbě k tématu NP
- kvalitní Wi-Fi a základní vybavení pro on-line přenosy,
- dobré venkovní a vnitřní označení kontaktní místnosti pro pečující – nejenom jako prvek nasměrování, ale i publicity,
- náklady na úhradu pronájmů a dalších prostor při realizaci aktivit vzdělávání a setkání svépomocných skupin včetně nákladů za pomůcky a materiál,
- další provozní náklady – telefony, služby mzdové a personální účetní, školení BOZP, nábor a přípravu asistentů hlídání, cestovné členů týmu atd.

V případě realizace vzdělávacích psychorehabilitačních pobytů pro pečující rodiny s dětmi se ZP to mohou být tyto položky:

- koordinace a organizace pobytu,
- odborné vedení týmu asistentů,
- odborný program pro neformálně pečující,
- spotřebovaný materiál v rámci programu pro NP a jejich děti,
- doprava, ubytování a strava,
- odměna lektorů a asistentů hlídání,
- pronájem a režie vhodného bezbariérového ubytovacího objektu.

Nezbytné jsou náklady na publicitu a propagaci, konkrétně grafické zpracování a plnobarevný tisk letáků, plakátů a publikací pro pečující. Investice do zajímavého a jednotného grafického pojetí zajišťuje zvýšenou možnost zvýšit povědomí široké veřejnosti o „našem“ tématu.

Možné zdroje finančního zabezpečení

Z vyjmenovaných položek je patrné, že zavádění koordinovaného přístupu ve vztahu k neformální péči je velmi nákladné, jedná se o stovky tisíc Kč až miliony v závislosti na situaci a vstupních podmínkách subjektu, který se stane realizátorem. Proto se nabízí zásadní otázka, jak koordinovaný přístup systémově financovat bez zdrojů **Evropského sociálního fondu**. Jedná se o podporu, která by dle nás měla být financovaná především z **kraje**, spolufinancována z **rozpočtů obcí** nebo svazků obcí či mikroregionů, případně dalších zdrojů **nadací a nadačních fondů**.

Pro ukotvení možnosti financování z těchto zdrojů je však nutná systémová změna a ukotvení neformálně pečujících např. v Zákoně č. 108/2006 Sb. o sociálních službách. Neformální péče v domácím prostředí je složitá a psychosociálně i finančně náročná životní situace. V poslední době je i vzhledem ke stárnutí populace a nedostatečné kapacitě pobytových sociálních služeb velmi diskutovaným tématem. Tato problematika si zaslouží větší pozornost a podporu i ze strany veřejnosti a politiků.

10. Seznam použité literatury:

Národní strategie rozvoje sociálních služeb na období 2016-2025. (2015). Praha: MPSV.

Dostupné online: <https://www.mpsv.cz/documents/20142/577769/NSRSS.pdf/>

KLVAČOVÁ, P. (2018): *Popis postupu při zavádění pozice koordinátora pomoci v území ORP Dobříš, Hořovice a Sedlčany.* Praha: CPKP. Dostupné:

<https://www.cpkp-stc.cz/publikace-ke-stazeni/>

KLVAČOVÁ, P. (2022): *Aby mohli vylétnout z hnízda: Popis potřeb neformálních pečovatelů a možnosti podpory v územích ORP Dobříš, ORP Beroun a ORP Hořovice, s doporučeními pro rozvoj kvality a nabídky služeb.* Praha: CPKP. Dostupné: <https://www.cpkp-stc.cz/publikace-ke-stazeni/>

AKTUALIZOVANÁ METODIKA ZAVÁDĚNÍ KOORDINOVANÉHO PŘÍSTUPU: POPIS POSTUPU, ČINNOSTÍ A DOPORUČENÍ PŘI ZAVÁDĚNÍ POZICE KOORDINÁTORA POMOCI V ÚZEMÍ ORP DOBŘÍŠ, ORP HOŘOVICE A ORP BEROUN

PEČOVAT A ŽÍT DOMA JE NORMÁLNÍ!

Vydalo: Centrum pro komunitní práci

pobočka CPKP střední Čechy

Francouzská 4, 120 00 Praha 2

stredni.cechy@cpkp.cz

www.cpkp.cz/strednicechy

Autorka: kolektiv autorů CPKP střední Čechy

Jazyková korektura: Petra Klvačová

Grafický návrh, sazba: >o< Mowshe

© 2022

11. Přílohy

PEČOVAT A ŽÍT DOMA JE NORMÁLNÍ

PODPORA PEČUJÍCÍCH

- Začínáte pečovat?
- Pečujete o někoho blízkého?
- Potřebujete poradit?
- Chybí vám informace a kontakty?
- Víte, na co máte nárok?



OBRACEJTE SE NA KOORDINÁTKY POMOCI:



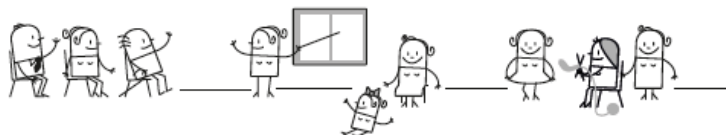
Monika Bártová
☎ 606 418 406
✉ monika.bartova@cpkp.cz



Petra Štěpová
☎ 773 661 130
✉ petra.stepova@cpkp.cz



Monika Umlásková
☎ 603 455 406
✉ monika.umlaskova@cpkp.cz



NA DOBŘÍŠSKU NABÍZÍME:

PEČUJÍCÍM

- Informace a praktické rady
- Užitečné kontakty
- Setkávání svépomocných skupin
- odborné přednášky a zážitkové aktivity
- Relaxační pobyty pro rodiny s dětmi se zdravotním postižením

ODBORNÍKŮM

- Vzdělávací semináře
- Organizaci a vedení mezioborových setkávání
- Presentaci nabízených služeb v místní komunitě
- Podporu komunitního přístupu ve sdílené péči

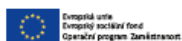


www.cpkp.cz/strednicechy

Pečuji

Po domluvě nás najdete:

Denní stacionář Charity Starý Knín, 1. patro, Plk. B. Petroviče 102, 263 01 Dobříš



Centrum pro komunitní práci střední Čechy od ledna 2020 do srpna 2022 realizuje projekt „Pečovat a žít doma je normální“ – podpora informálních pečovatelů na bezbariérovou Dobříšsku a Náchodsku, z. č. 23 a 603 455 406, smlouvy, které je financováno z SF prostřednictvím Operačního programu Zaměstnanost.



Sexualita a vztahy lidí s postižením

Vzdělávací seminář s Petrem Eisnerem DiS.

V pondělí 7. února 2022, od 08:30 do 11:30 hodin

Místo setkání: Denní stacionář Charity Starý Knín, 1. patro, Plk. B. Petroviče 102, Dobříš

Petr Eisner nás v tomto semináři provede našimi otázkami a tématy týkající se sexuality:

- Jak správně nastavit intimní péči v dospívání a v dospělosti našich handicapovaných dětí?
- Jak přistupovat k projevům sexuality? Masturbace a její zdravá podpora, možnosti úlevy sexuálního napětí, rizika spojená s neřešenými sexuálními potřebami.
- Jakým způsobem by měla probíhat korekce nevhodného chování?
- Sexuální vývoj osoby s mentálním postižením.
- Bezpečné chování a prevence sexuálního napadení.
- Antikoncepce a brzké rodičovství.

Vzdělávání je zdarma a je určeno pro lidi s trvalým bydlištěm mimo hlavní město Prahu.

Pokud máte zájem o vystavení osvědčení o účasti, společně s přihlášením na seminář uveďte datum a místo svého narození, děkujeme.

Počet míst je omezen.

V případě zájmu kontaktujte koordinátorku:

- Moniku Bártovou, M: 606 418 406, E: monika.bartova@cpkp.cz
- Petru Štěpovou, M: 773 661 130, E: petra.stepova@cpkp.cz

Prosíme o závazné potvrzení účasti do 31. 01. 2022.

Dle vládního nařízení můžeme realizovat aktivity venku nebo v pronajatých prostorech apod. za těchto podmínek: v respirátorech, s dezinfekcí, za dodržování rozestupů, větrání a aktuálního počtu osob, které se mohou setkávat. Prosíme Vás o prohlášení na prezenční listinu, že splňujete aktuálně platná vládní nařízení o COVID-19, děkujeme Vám.



www.cpkp.cz/strednicechy

Pečuji

Po domluvě nás najdete:

Denní stacionář Charity Starý Knín, 1. patro, Plk. B. Petroviče 102, 263 01 Dobříš



Centrum pro komunitní práci střední Čechy od ledna 2022 do června 2022 realizuje projekt „Pečovat a žít doma je normální“ – podpora lidí v otázkách péče o sebe a o blízké, Dobříšsko a Mělnicko, IČO 232 404 040/0478, zřítené z prostředků OP IČO 232 404 040/0478, který je financován z IT2 prostředků z Evropského programu „Inkluzivní“



Poradenství pro pečující s lékařkou MUDr. Evou Kašparovou

Pečujete o dlouhodobě nemocného člena rodiny?

Vrací se Váš blízký z nemocnice domů a nevíte, zda péči v domácích podmínkách zvládnete?

Nerozumíte lékařským zprávám a potřebujete je vysvětlit?

Chybí Vám informace o diagnóze Vašeho blízkého nebo o tom, jak se bude nemoc vyvíjet?

Nebo máte naopak informací mnoho a potřebujete si je utřídit?

Pomohl by Vám názor druhého lékaře a konzultace s ním?

Co nabízíme?

Konzultace se zkušenou lékařkou MUDr. Evou Kašparovou, atestace z praktického lékařství, interní medicíny a hematologie.

Konzultace probíhají při osobním setkání v kontaktním místě na Dobříši, případně telefonicky či e-mailem. Ve výjimečných případech je možné domluvit konzultaci v domácím prostředí.

Poradenství s lékařkou je zdarma.

V případě zájmu kontaktujte koordinátorky:

- Věru Kutáčovou na M: 807 099 719, E: pecujici.horovicko@cpkp.cz
- Petru Štěpovou na M: 773 661 130, E: petra.stepova@cpkp.cz

www.cpkp.cz/strednicechy



Pečuji

Po domluvě nás najdete:

Městský úřad Hořovice, 3. patro, Palackého nám. 640, 268 01 Hořovice



Evropský úřad
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Centrum pro komunitní práci v rámci ČR od srpna 2000 do srpna 2011 mělo své sídlo „Pečovat a žít doma je normální“ –
podpora informálních pečujících na Benešovsku, Dobříšsku a Hořovicku, I. CZ.01.1.13.01.01.0015.0001.0001.0001.0001
financované z ESF prostřednictvím Operačního programu Zaměstnanost



Muzikohraní pro pečující se Sylvii Krobovou

Denní stacionář CHSK, 1. patro, Plk. B. Petroviče 102, Dobříš
ve čtvrtek 10. a 17. února 2022

od 15:00 hod pro 1-3 zájemce, od 16:00 hod pro 1-3 zájemce

od 17:00 do 18:30 hod pro skupinu max. 6 zájemců

Přijďte si odpočinout, zpomalit tok myšlenek a posílit sebe sama proti stresu.

V muzikoterapii (muziko – setkávání) každý, i neškolený hudebník, může zahrát na původní hudební nástroje, které přinášejí zdravé vibrace, uvolňují svalstvo a navazují celkovou harmonii.

Zároveň si společně zazpíváme a protáhneme tělo, každý podle své chuti a možnosti. Budeme se věnovat především vašemu hlasu, jeho propojení s celkovým vnitřním tělem, dechem, jeho uvolnění, aby nakonec hlas rezonoval s vaší duší a tělem.

Sylvie Krobová je terapeutka muzikoterapie, členka asociace muzikoterapie, vystudovala operní zpěv na Pražské konzervatoři, věnuje se hlasovým a pěveckým hodinám pro dospělé, divadlu, autorskému šansonu, skládání hudby k divadelním představením, výuce zpěvu na ZUŠ Dobříš. Jako muzikoterapeutka vedla skupinu pacientů onkologického oddělení.

Vzdělávání je zdarma a je určené pro pečující s trvalým bydlištěm mimo hlavní město Prahu. Počet míst je omezen.

V případě zájmu kontaktujte koordinátorky:

- Moniku Bártovou, M: 806 418 406, E: monika.bartova@cpkp.cz
- Petru Štěpovou, M: 773 861 130, E: petra.stepova@cpkp.cz

Prosíme o závazné potvrzení účasti do 3. 1. 2022.



www.cpkp.cz/strednicechy

Pečuji

Po domluvě nás najdete:

Denní stacionář Charity Starý Knín, 1. patro, Plk. B. Petroviče 102, 263 01 Dobříš



Centrum pro komunitní práci střední Čechy od ledna 2020 do června 2022 realizuje projekt „Pečovat a žít doma je normální“ – podpora neformálních pečovatelských skupin na území Dobříšska a Mělnicka, I. CZ.03.2.00/03.0/01/8.0/0/0/0/0/0, který je financován z PIF prostřednictvím Operačního programu „Inclusiveness“



