

VÝROČNÍ ZPRÁVA

2018



A DOMA

A DOMA z. s
IČ: 270 53 679
Sídlo: Na Strži 1683/40, 140 00 Praha 4
Vznik: 31. ledna 2007
Registrace sdružení: 1.1.2010
Identifikátor služby: 1408443
Tel. 733 194 952, email info@adoma-os.cz

Úřední hodiny pro objednávání služeb osobní asistence jsou pondělí až čtvrtek od 8-16 hodin pátek 8-15 hodin
Služby osobní asistence poskytujeme nepřetržitě bez časového omezení
Jitka Zachariášová ředitelka a zakladatelka organizace

Obsah

Úvodní slovo	5
Osobní asistence Čtyřlístek	6
<i>Jednání se zájemcem o péči aneb jak se stát klientem osobní asistence</i>	6
<i>Počet klientů v roce 2018</i>	8
<i>Kvalita poskytované služby</i>	11
<i>Metody práce</i>	12
<i>Vyřizování stížností</i>	12
Projekty pro rodinné pečující	13
<i>Dva životy 2016-2018</i>	15
<i>Dva životy Praha 2018-2021</i>	20
Komunitní centrum Znovu do života spolu	20
<i>Aktivity v komunitním centru</i>	20
<i>Individuální podpora</i>	24
<i>Dobrovolnictví</i>	24
<i>Mezigenerační setkávání</i>	25
<i>Festival Znovu do života spolu</i>	25
Statistika a grafické zpracování	26
Závěr a poděkování	28

„Dějiny nejsou přece „jinde“! Jsou tady, děláme je my všichni., naše každodenní dobré či špatné počínání a jejich konstruktivní součásti., život není vně dějin a dějiny nejsou vně života“

Karl Raimund Popper rakouský filozof 1902-1994

Úvodní slovo

Pokaždé se při psaní výroční zprávy ohlížím za rokem minulým a říkám si, že výsledky předešlého období již překonat nemůžeme. Jsem hrdá na to, že se pokaždé mýlím a úspěchy našeho snažení mají zvyšující se tendenci. Současně si kladu otázku, kde jsou naše hranice? Je to věc personální, finanční či zda máme ještě dostatek nápadů, kam můžeme organizaci posunovat? Kde, je ta naše „nabíjecí stanice“?

Z mého pohledu jsou to výzvy, které se při poskytování služeb objevují a my je dokážeme vnímat a zpracovávat při tvorbě dalších projektů. Tak jako byl úspěšný rok 2018, kdy se nám podařilo zasítovat v Praze 32 000 hodin péče pro rok 2019 v osobní asistenci, stabilizovat kolektiv, tak obrovským úspěchem jsou projekty pro rodinné pečující Dva životy Praha. V této oblasti patříme k organizacím, které detailně znají problematiku pečujících a odborníci skutečně pomáhají rodinám. Zde zužitkováváme 20 let práce se seniory a tisíce navštívených domácností s detailním identifikováním obtížných situací u pečujících. Mnohdy ani oni problém ještě nevidí a my již je upozorňujeme na řešení. Právě tyto zkušenosti jsou neocenitelným zdrojem inspirace pro tvorbu dalších projektů. Nedílnou součástí široké a ucelené nabídky služeb pro seniory či jejich rodiny je i komunitní centrum. Jeho aktivity jsou doplněním, k již stávající činnosti A DOMA z. s.

Velký dík za uskutečňování vizí organizace patří všem zaměstnancům, kteří na svých pozicích svědomitě a empaticky vykonávají svou práci. S některými to „táhneme“ i desítky let. Bez pevných základů by se nám nikdy nepodařilo vybudovat současnou organizaci.

*Děkuji s úctou
Jitka Zachariášová*

Posláním organizace A DOMA, z. s. je:

„Být jedinečným rodinným přítelem, který rozumí potřebám seniorů a umí jim flexibilně a rychle poskytnout vysoce profesionální domácí péči.

Služby organizace jsou postaveny na třech pilířích

- 1) **Osobní asistence, péče v domácím prostředí**
- 2) **Projekty pro rodinné pečující**
- 3) **Komunitní centrum Znovu do života spolu**

S organizací A DOMA z. s. spolupracuji několik let a dle mého názoru se jedná o společnost poskytující kvalitní sociální služby, které jsou navíc profesionálně řízeny, a to především z hlediska kvality, logistiky a využívání dostupných lidských zdrojů. Výrazně oceňuji i rozvojové projekty organizace zaměřující se nejen na opečovávání, ale především na neformálně pečující a jejich podporu. Tato skupina je totiž dlouhodobě opomíjena, a tak v tomto ohledu dělá organizace v podstatě průkopnickou práci.

*Mgr. Pavel Plaček
Generální ředitel
LSA.partners*

Osobní asistence Čtyřlístek

Organizace A DOMA byla založena v roce 2007. Zakladatelkou, a i současnou výkonnou ředitelkou organizace je paní Jitka Zachariášová. Na zelené louce vybudovala jednu z největších organizací poskytujících osobní asistenci na území hlavního města Prahy. Společně s ní v organizaci působí i její synové-dvojčata Milan a Martin Zachariášovi a tým zaměstnanců, který se podílí na poskytování služby osobní asistence. V rámci Střednědobého plánu rozvoje sociálních služeb bylo v roce 2018 zasíťováno 30 000 hodin přímé péče pro klienty Prahy a části Středočeského kraje.

Sociální službu osobní asistenci poskytuje A DOMA, z. s. v souladu s ustanovením §39 zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů a ustanovením §5 vyhlášky č. 505/2006 Sb., kterou se provádí některá ustanovení zákona o sociálních službách.

✿ Cílovou skupinu klientů tvoří senioři, lidé se zdravotním postižením a lidé s chronickým duševním onemocněním (především demencí) od 18 let věku, kteří mají sníženou soběstačnost a jejichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby. Klienti mohou služby čerpat bez časového omezení 24 hodin denně.

Služba má denní kapacitu 60 klientů. Kapacita je pojímána jako maximální možnost poskytnout podporu a pomoc danému počtu klientů v rámci časového úseku (jednoho dne). Kapacita se odvíjí také od konkrétních potřeb a schopností klientů sociální služby. Služba je poskytována v Praze a Středočeském kraji v lokalitách Praha Západ, Praha Východ, Benešov, Beroun, Kladno, Mělník.

✿ Cílem naší sociální služby je naplňovat definované poslání, a tím předcházet sociálnímu vyloučení našich klientů, včetně podpory sociálního začlenění.

✿ Obecné cíle poskytované služby:

- přispívat k zapojení klientů služby do každodenních aktivit
- podporovat klienty ve využívání běžných dostupných zdrojů a institucí v jejich přirozeném prostředí
- rozvíjet samostatnost a individuální dovednosti klientů
- předcházet sociálnímu vyloučení klientů.

Jednání se zájemcem aneb jak se stát klientem osobní asistence

Telefonáty, které do organizace přichází jsou nejčastějšího znění: „Tatínek či maminka včera ještě všechno zvládl/a, ale dnes se již nepostaví na nohy a potřebuje pomoc.“ Když se zeptáme, kolik je jim let, většinou je odpovědí číslo mezi 80-90 lety.

Objednavatelům sdělujeme, že potřebujeme znát v první řadě činnosti, které jejich rodiče nezvládnou nebo potřebují při jejich zajištění dopomoc a následně představu o časovém rozsahu péče. Velice často se vedoucí koordinace, který v organizaci telefonicky nebo emailový dotaz přijímá, setkává se s dotazem, zda máme volnou kapacitu. Ale bez stanovení již zmíněných základních parametrů objednávky nelze na tuto otázku odpovědět. Po sestavení zakázky koordinátor zjišťuje, zda máme pro tuto péči právě již zmíněnou volnou kapacitu. Při kladném vyhodnocení poptávky po péči je klientovi zaslán ke schválení rozpis služeb a smlouva o poskytování osobní asistence. Následně si sociální pracovníce s klientem domluví termín sociálního šetření, které probíhá v domácím prostředí klienta. Při něm naše pracovníce zjišťuje skutečný rozsah péče, která má být klientovi poskytována. Je důležité, aby se dobře vyhodnotil současný stav klienta, jeho schopnosti a vše bylo zkoordinováno i s představami rodin, které ve větší míře péči u nás pro své blízké objednávají. Právě správné nadefinování i nouzových a havarijních situací, již mohou při péči nastat částečně eliminuje případné problémy do budoucna.

Sociální pracovníce po návštěvě u klienta vytvoří první individuální plán. Ten obsahuje informace, které jsou potřebné ke stanovení nepříznivé sociální situace klienta. Jsou to jeho potřeby či další informace, které jsou nápomocny k úspěšnému poskytování osobní asistence. Příkladem je např. zaměření se na biografii klienta z hlediska současnosti i minulosti, jeho zájmů či zálib. Díky tomu dochází k lepšímu navázání vztahu mezi klientem a asistentem a slouží také jako pomůcka při aktivizaci u lidí s kognitivním onemocněním. Individuální plán se aktualizuje každé tři měsíce nebo v případě změny stavu uživatele.

Při sociálním šetření je domluven den, kdy péče začne. Sociální pracovníce se sejde s asistentkami, které v dané rodině budou péči poskytovat a seznámí je s rozsahem služby a individuálním plánem. V den první péče je osobní asistentka uvedena za doprovodu sociální pracovníce, případně koordinátorky do domácnosti. Na kvalitu poskytované péče u klienta dohlíží sociální pracovníce a bezchybné zajištění přítomnosti u klientů je v gesci koordinátorů.

Koordinaci patří jedna z nejdůležitějších rolí v osobní asistenci. Jejím úkolem je bezchybné zajištění objednaných služeb. Garance, že klient nezůstane bez objednané péče, je v naší organizaci standardem.

Máme zavedený systém, při kterém dokážeme velice rychle reagovat na nenadálé situace. Příkladem jsou situace, kdy osobní asistent ráno zavolá, že je nemocný nebo mu onemocnělo dítě a nemůže se tak na asistenci dostavit. Nastavená logistika garantujeme našim klientům náhradu. Zároveň dokážeme obratem reagovat i na požadavky klientů nebo jejich rodinných příslušníků, kteří potřebují změny v rozsahu již objednané péče řešit ze dne na den v důsledku zdravotních změn jako je např. doprovod rodiče k lékaři či zhoršení zdravotního stavu klientů. Koordinace řeší i případy, kdy pečujícího zdrží v zaměstnání pracovní povinnosti a potřebují předělat stávající objednávku služeb. Právě garance péče a vysoká profesionalita, činí z naší osobní asistence v rámci terénních služeb v Praze velice žádanou službu. Rodinní příslušníci oceňují tyto benefity, které nabízíme a velice často od nich slyšíme pochvalné reference typu. „Mohu s klidem spát, protože vím, že u Vás mě ráno nečeká telefonát se sdělením, asistentka nám onemocněla a my nikoho nemáme.“

Rodiny objednávají pro své blízké služby i v rozsahu 24 hodin. Nemusí tak v době dovolených řešit, kam člena rodiny umístit. Dalším příkladem je, že za klientem docházíme i do různých typů zařízení.

Občas se setkáme s žádostí klienta, či rodinných příslušníků, aby docházel jen jeden asistent. Takovému přání však nelze vyhovět s ohledem na zajištění zastupitelnosti. Nastávají situace, kdy i asistenti jsou lidé se svými potřebami (dovolená, nemoc, ošetřování člena rodiny apod.) a z naplánovaného schématu péče vypadnou. Vysvětlujeme klientům a jejich rodinám, že u nás si kupují službu, a ne zaměstnance. Zdůrazňujeme psychickou náročnost tohoto zaměstnání. Máme povinnost i k našim zaměstnancům, abychom je chránili před syndromem vyhoření. V roce 2018 se na péči podílelo 69 zaměstnanců v přepočteném poměru úvazků 22,3 přímé péče což dělá 87,76 % a 3,11 nepřímé péče v procentním vyčíslení 12,24%

Proto je důležité, aby se klient citově nenavázel pouze na jednoho osobního asistenta, ale přijal i další asistenty, ze skupiny jemu určené. I když osobní asistenti vykonávají práci u klientů na základě jich objednávky a pomáhají jim s tím co již nezvládnou, každý asistent do této činnosti vkládá svůj osobitý přístup. Rozšiřuje tak obzory poznání hlavně lidem, kteří jsou upoutáni na lůžku.

Nabídka služeb v rámci osobní asistence

pomoc při zvládnutí běžných úkonů péče o vlastní osobu:

- pomoc a podpora při podávání jídla a pití
- pomoc při oblékání a svlékání včetně speciálních pomůcek
- pomoc při prostorové orientaci, samotném pohybu ve vnitřním i vnějším prostoru
- pomoc při přesunu na lůžko nebo vozík

pomoc při osobní hygieně:

- pomoc při úkonech osobní hygieny
- pomoc při použití WC
- pomoc při zajištění stravy-pomoc při přípravě jídla a pití

pomoc při zajištění chodu domácnosti:

- pomoc s úklidem a údržbou domácnosti a osobních a osobních věcí
- nákupy a běžné pochůzky

výchovné vzdělávací a aktivizační činnosti:

- pomoc a podpora rodině v péči o dítě
- pomoc při obnovení nebo upevnění kontaktu s rodinou a pomoc a podpora při dalších aktivitách podporujících sociální začleňování osob
- pomoc s nácvikem a upevňováním motorických, psychických a sociálních schopností a dovedností

zprostředkování kontaktu se společenským prostředím:

- doprovod do zaměstnání, k lékaři, na zájmové a volnočasové aktivity, na orgány veřejné moci a instituce poskytující veřejné služby a doprovázení zpět

✿ pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí:

- pomoc při komunikaci vedoucí k uplatňování práv a oprávněných zájmů
- pomoc při vyřizování běžných záležitostí

✿ bezplatné základní sociální poradenství

Výše úhrady je klientům stanovena v aktuálním Ceníku osobní asistence, který je zveřejněn na našich webových stránkách (www.adoma-os.cz). Ceník se řídí maximální úhradou dle vyhlášky č. 505/2006 Sb., kterou se provádí některá ustanovení zákona o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů. Hodinová sazba činila v roce 2018 130,-Kč na hodinu, ale nákladovost jedné hodiny byla 439,-Kč. Abychom mohli službu poskytovat musíme hledat i zdroje, které právě tento rozdíl mezi nákladem a výběrem od klienta zajistí financování služby. Proto je nutné být účastníky grantových a dotačních řízení MHMP, MPSV, žádat MČ, nadace a další instituce o podporu.

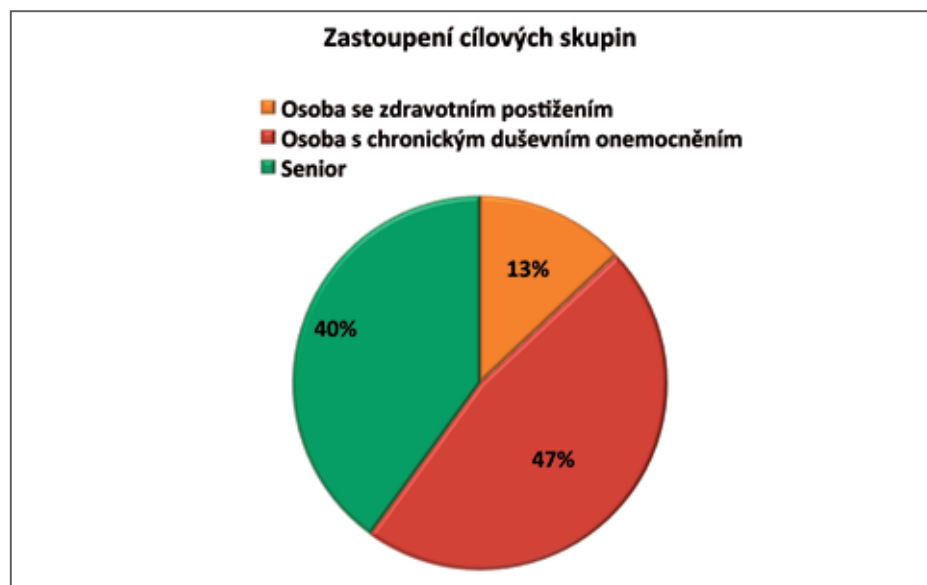
Počet klientů v roce 2018

V roce 2018 jsme péči poskytovali celkem 100 uživatelům. Jejich průměrný věk byl 82 let. Níže je v grafech uvedeno procentuální zastoupení uživatelů dle pohlaví a cílových skupin.

V roce 2018 čerpalo službu osobní asistence 68 žen a 32 mužů.

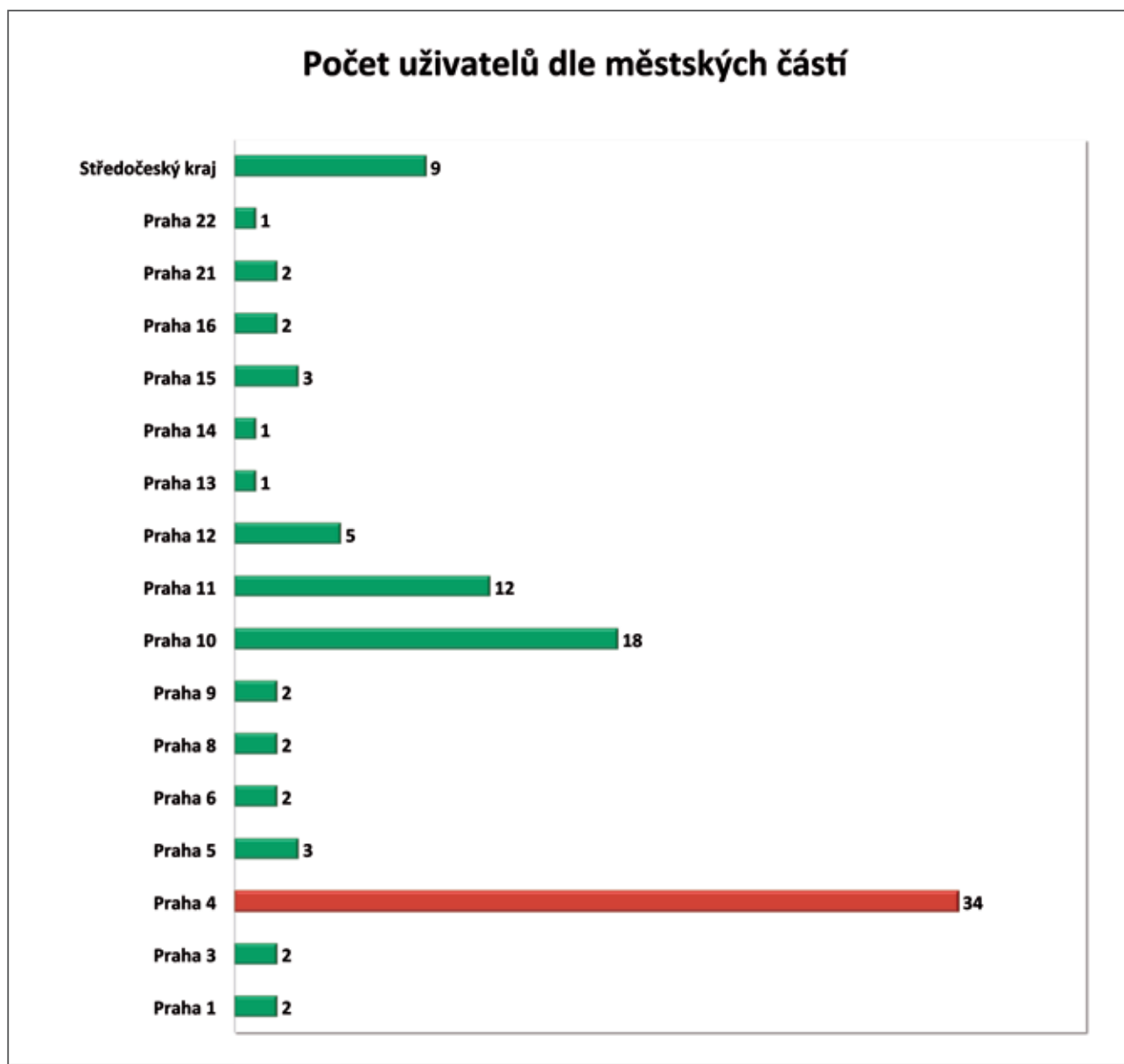


Službu osobní asistence umožňujeme třem cílovým skupinám. V roce 2018 jsme péči poskytovali 47 klientům s chronickým duševním onemocněním, 40 seniorům a 13 zdravotně postiženým osobám.

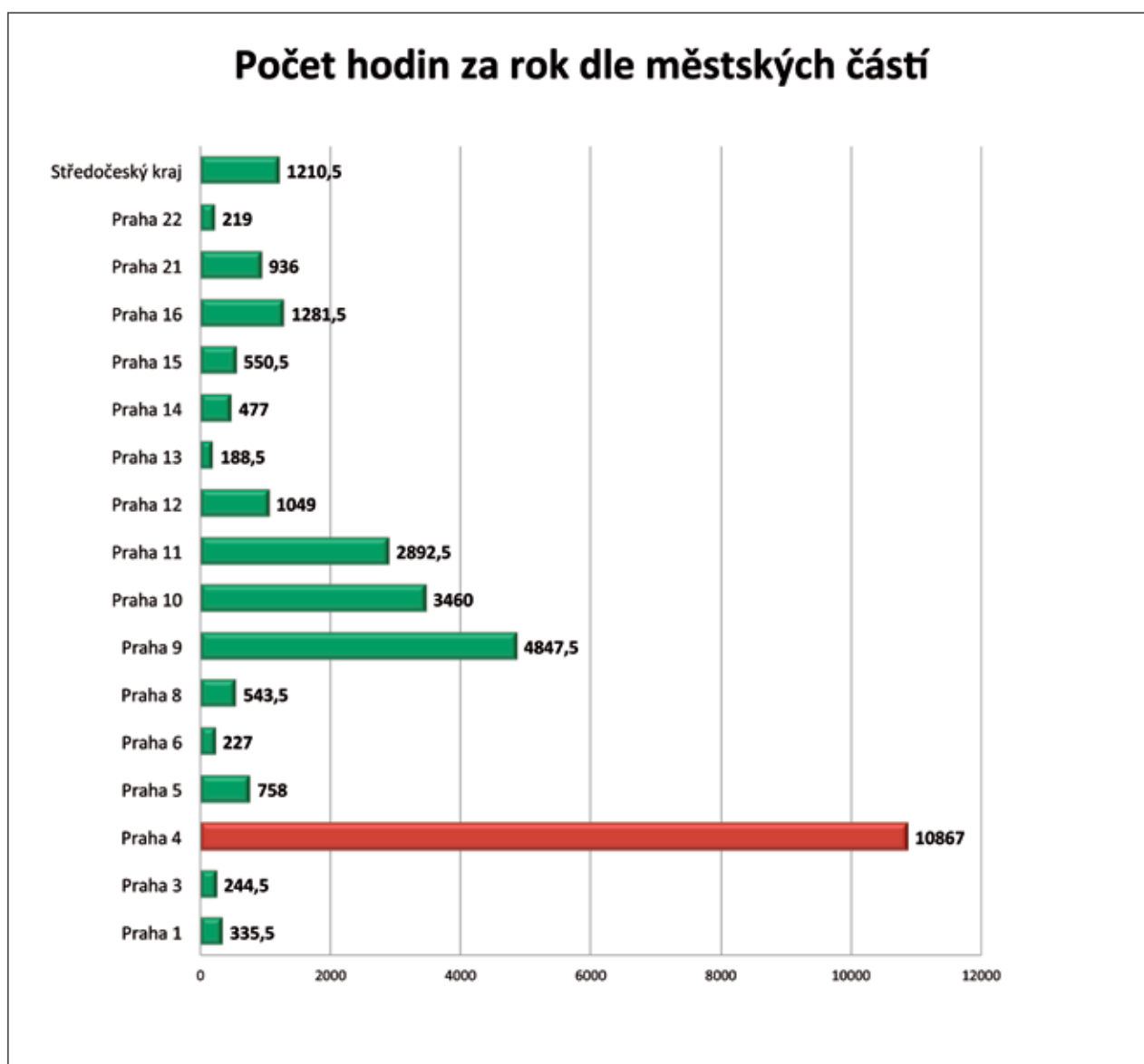


Službu osobní asistence poskytujeme na území hlavního města Prahy a částečně v rámci Středočeského kraje. V roce 2018 jsme zajišťovali služby v těchto městských částech (viz graf níže).

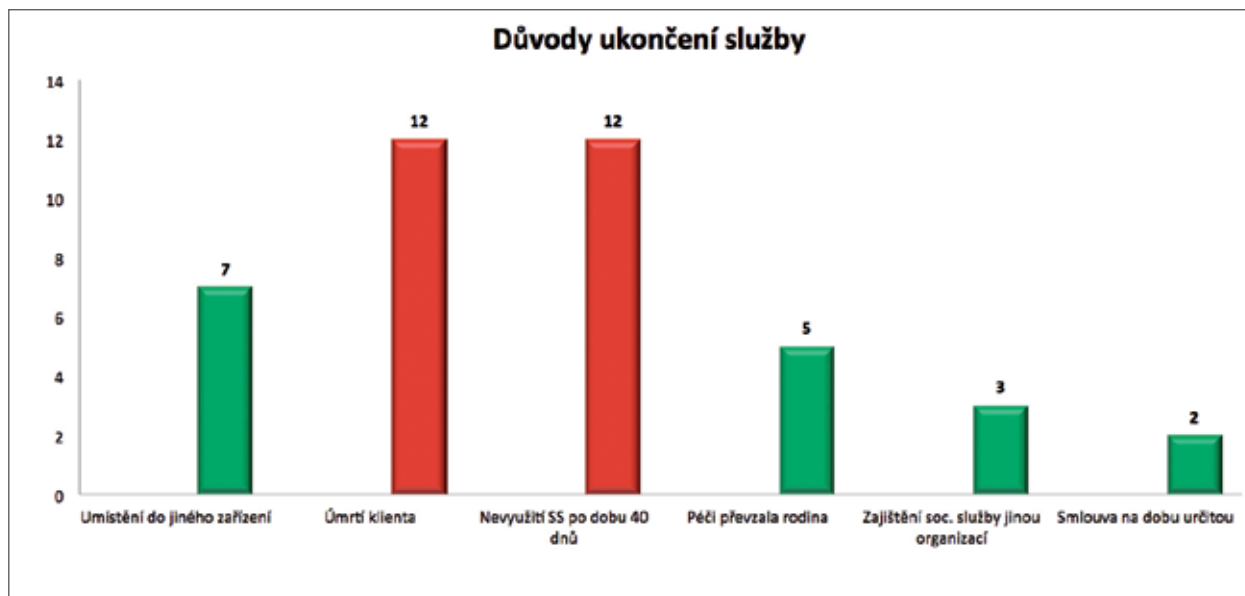
Tím, že působí naše organizace na Praze 4, je z grafu zřejmé, že nejvíce klientů je právě z této městské části, která patří mezi největší územní celky Prahy. Na druhém místě je MČ Praha 10, kde je zase největší seskupení seniorů 80+



Nejvyšší počet odpracovaných hodin přímé péče byl zajištěn obyvatelům Prahy 4. Za ní se na druhém místě umístila Praha 9, kde byli sice dva klienti, ale v roce 2018 čerpali péči ve velkém rozsahu.



V roce 2018 ukončilo péči u nás 41 klientů. Příčinou jejich ukončení bylo nejčastěji úmrtí a to ve 12 případech, dále to bylo z důvodu hospitalizace a nevyužití služeb po dobu 40 dní a třetím hlavním důvodem bylo umístění do pobytového zařízení. Ve třech případech převzala péči jiná organizace a to hospicová služba.



Kvalita poskytované služby

Z již zmíněného poslání vyplývá, že naší hlavní strategií je poskytovat „profesionální služby“. Bez zpětné vazby a nastavení kontrolního mechanismu by naše služby nemohli garantovat současnou vysokou kvalitu. Jak již bylo zmíněno po stránce nastavení služby, práce s osobními asistentkami nad dodržováním individuálních plánů, řešení nouzových a havarijních situací je jejich mentorem hlavně sociální pracovnice. Ta dochází do rodin dělat tzv. kontrolní náhledy a zjišťuje, co se které osobní asistence v práci s klientem daří či nedaří, jak pracují její kolegyně ve skupině a výstupem jsou následně jejich společné případové kazuistiky. Kromě spokojenosti během náhledů také poskytuje základní sociální poradenství.

Příkladem jsou skutečnosti, kdy již přiznaný příspěvek na péči neodpovídá současnému stavu klienta. Během setkání pracovnice edukovala pečující k podání Žádosti o změnu příspěvku na péči. Pečující osobě náhledně předala formulář žádosti a informace, jakým způsobem má při podání postupovat.

Aby osobní asistentky mohli řádně vykonávat např. osobní hygienu u ležících klientů, pomáhat jim s přesuny na gramofon apod. potřebují mít k tomu také vytvořeny podmínky. Naše organizace dbá i o pracovní podmínky pro tyto činnosti. Již při sociálním šetření probírá pracovnice s rodinou vhodné vybavení domácnosti jednak kompenzačními pomůckami, ale předává informace rodině o možnostech získání inkontinenčních pomůcek.

Při péči se osobní asistentky setkávají hlavně se seniory, kteří trpí různými formami demence. Specifická komunikace, která musí být použita pro práci s touto náročnou skupinou klientů byla i tématem zajištění akreditovaných kurzů pro naše zaměstnance. Právě v roce 2018 jsme v rámci zákonem povinného 24hodinového vzdělávání za rok, každé osobní asistentce věnovali pozornost vzdělávání v komunikaci, motivaci a aktivizaci klientů osobní asistence.

Vyjádření osobní asistentky po jednom ze vzdělávacích kurzů: „Jsem ráda, že jsem se tohoto semináře zúčastnila. Dozvěděla jsem se, jak správně komunikovat s lidmi, kteří mají demenci. Jaká aktivizační cvičení s nimi dělat. Dostali jsme také několik cvičení, které můžeme při asistenci použít.“

V roce 2018 jsme také nově nastavili proces individuálního ročního hodnocení osobních asistentů. Během hodnocení jsme se zaměřili na práci osobních asistentů u klientů, získávání zpětných vazeb na jejich práci či případové kazuistiky se sociální pracovnicí. Výstupem jsou další podněty pro kurzy, které osobní asistentky mohou při své práci využít. Dalším cílem hodnocení bylo zhodnocení spolupráce s koordinátory, sociální pracovnicí, administrativní pracovnicí či ekonomickým úsekem. Díky těmto rozhovorům můžeme kvalitu naší práce také zlepšovat.

METODY PRÁCE

Organizace má nastaveny pravidla, která pomáhají klientům osobní asistence řešit problémy a poskytují mu podporu při jejich odstranění či rozvíjejí jeho současný potenciál.

Osobní asistence A DOMA z. s. se řídí těmito zásadami:

- zásada transparentnosti
- zásada rovného přístupu ke službě
- zásada individuálního přístupu ke klientům a pružné reagování na jejich aktuální potřeby
- zásada respektu k zvyklostem člověka
- zásada profesionality
- zásada ochrany důstojnosti, soukromí, základních práv a svobod
- zásada partnerského přístupu ke klientům

Zásada transparentnosti

Celý proces poskytování služby je vystaven na:

- srozumitelném a transparentním informování zájemců a klientů o pravidlech, postupech, průběhu, plánování, hodnocení a ukončení poskytování služby a dále o právech a povinnostech všech účastníků
- aktivním přístupem pracovníků k zájemcům a klientům

Zásada rovného přístupu ke službě

Služba je poskytována klientům bez ohledu na jejich náboženské či politické přesvědčení, etnickou příslušnost, osobnostní rysy. Při poskytování služby není upřednostněn nebo znevýhodněn klient z výše zmíněných důvodů.

Zásada individuálního přístupu ke klientům a pružné reagování na jeho aktuální potřeby

Postupy služby jsou uzpůsobeny tak, aby pro jednotlivé klienty nesly co největší prospěch v rámci nabývání nebo zachování, případně podpory jejich kompetencí. O konkrétním obsahu služby spolurozhoduje klient ve spolupráci s pracovníkem poskytovatele, pracovníci respektují jedinečnost klientů jejich osobní cíle a právo volby.

Zásada profesionality

Spočívá v profesionálním a odborném přístupu všech pracovníků vstupujících do poskytované služby osobní asistence. Pracovníci postupují v souladu se zásadami, předpisy, postupy a pravidly a podle jednotných metodik.

Zásada ochrany důstojnosti, soukromí, základních práv a svobod

Všechny osoby vstupující do poskytované služby zachovávají mlčenlivost a chrání soukromí a důvěrné informace, o nichž se v souvislosti s poskytováním služby dovědí. Od zájemců a klientů jsou zjišťovány a evidovány pouze takové informace a údaje, které jsou nezbytné pro poskytování služby.

Zásada partnerského přístupu ke klientům

Klient je za všech okolností rovnocenným partnerem v jednání i během poskytování služby. Klienti a pracovníci mají během poskytování služby práva a povinnosti, které se zavazují dodržovat.

VYŘIZOVÁNÍ STÍŽNOSTÍ

Stížnosti jsou pro naši organizaci důležitým nástrojem ke zlepšování kvality naší služby. Jakákoliv zpětná vazba je konstruktivní podnět pozastavit se nad danou situací a zhodnotit možnosti, zda s ohledem na zákonnou úpravu sociálních služeb a naši kapacitu, můžeme klientovi vyhovět v jeho přáních a požadavcích, či cokoliv změnit k jeho spokojenosti. Každý klient, jeho rodinný příslušník či jiná osoba mají právo si stěžovat na kvalitu a způsob poskytování sociální služby.

Koordinátoři i sociální pracovníci ale aktivně a rychle reagují na drobné podněty k průběhu či fungování poskytované služby. Díky včasnému a aktivnímu řešení těchto podnětů nedochází u klientů/rodin k potřebě tato témata řešit formou oficiální stížnosti. Současně je také možné tyto situace vysvětlit a najít řešení v rámci průběžného telefonického kontaktu s klientem/rodinou či během kontrolních náhledů. Tam sociální pracovníci zjišťuje mj. také spokojenost klienta se službou osobní asistence. Ověřilo se nám, že průběžná komunikace s klientem a rodinou vede k tomu, že v roce 2018 jsme nenevidovali žádnou podanou stížnost.

PROJEKTY PRO RODINNÉ PEČUJÍCÍ

Role rodinné péče je státem vnímána jako významný zdroj podpory. Situace rodin, které pečují o své blízké není jednoduchá.

Projektům podporujícím pečující o své blízké v přirozeném prostředí, kterým se také odborně říká neformálně pečující se A DOMA z. s. věnuje již od roku 2014. V návaznosti na hlavní službu osobní asistence organizace identifikovala stále se opakující problémy těch, kteří péči objednávají. Hlavní nedostatky pečující spatřovali v orientaci v systému zdravotních a sociálních služeb. Tyto skutečnosti jim ubírají čas, který by mohli věnovat péči o blízké. Proto vznikl projekt Nablízku v roce 2014 a každým dalším projektem jsme podporu pro pečující zkvalitňovali.

DVA ŽIVOTY 2016 – 2018

Projekt Dva životy 2016-2018 realizovala naše organizace ve Středočeském kraji. Financování bylo prostřednictvím Operačního programu zaměstnanost z Evropského sociálního fondu a státního rozpočtu ČR. Projektu se zúčastnilo celkem 110 klientů, z nichž bylo 30 podpořeno komplexně celým multidisciplinárním týmem v rozsahu 40 hodin, 20 klientů obdrželo podporu rodinného průvodce a 60 klientů se zúčastnilo workshopů. Zvláště v Kolíně byl velký zájem o setkání.

V průběhu života každý z nás potřeboval, potřebuje či bude potřebovat pomoc druhé osoby. Nejčastěji se obrácíme na rodinné příslušníky, kteří jsou nám nejbližší a znají naše potřeby. Nejdelší podporu i vzhledem k prodlužujícímu se věku vyžadují naši blízcí zejména v závěru života. Spojení formální a neformální péče je jednou z možností, jak péči a podporu opečovávaným můžeme zajistit v domácím prostředí.

Pečující v projektu „Dva životy“

Účastníky projektu byli členové rodin, kteří se v různých fázích života dostali do pozice těch, kteří se z lásky ke svým blízkým stali pečovateli. Nikdo je na novou životní roli nepřipravil, a tak většinou vstoupili „rovnýma nohama“ do náročných situací bez jakýchkoliv znalostí či přípravy. V počátku projektu jsme předpokládali, že pomoc bude směřována hlavně k pečujícím, kteří pomáhají svým rodičům zůstat až do konce života ve svém domácím prostředí. Zde statistiky uvádí, že hlavním pečovatelem je žena ve věku 50-65 let. Ale v průběhu vstupovali do projektu i rodiny, kdy u jejich blízkých byl diagnostikován autismus nebo blízký byl účastníkem dopravní nehody apd. a věková hranice pečujících se snižovala. Další skupinou byly ženy ve věku 35-40 let, které pečovali o své onkologicky nemocné rodiče. Oni, ale museli ještě k pečování a organizaci zajištění pomoci blízkým přidat i péči o své adolescenty, domácnost, ale zvládnout i své zaměstnání. Tato skupina pečujících je odborně nazývána sendvičová generace.

Poznaly jsme, ale i seniorské páry, které pečují o sebe navzájem. Takovéto seskupení se jeví jako nejrizikovější. Můžeme uvést manželskou dvojici, kde pečující měla problémy s chůzí, často se při domácích činnostech unavila. U manžela byla diagnostikována demence, ale fyzicky byl mnohem schopnější. Neustále ztrácel klíče od domu nebo je zakládal na nesprávné místo, což vedlo často k nesrovnalostem až konfliktům mezi manželi. Zvyšující se únava a vyčerpání u manželky vedly až k nasazení antidepresiv. „Proč mi to dělá?“ byla její nejčastější otázka.

Je velmi obtížné vysvětlit pečující osobě projevy demence. Nepropojují si ztrátu schopností blízkého s vykonáváním činností každodenního života, které dříve běžně vykonával.

Role rodinného průvodce

Pomoc rodinného průvodce spočívala v identifikování nepříznivé situace pečující osoby, ujasněním si, jaký problém pečující řeší a jak by neřešení tohoto problému situaci mohlo zhoršit. Zajímá se o pečující osobu v rámci vztahů v rodině v minulosti a současnosti, ale i o životní styl opečovávaného. Cílem bylo pojmenovat společně s pečujícím problematické oblasti s nimiž mu multidisciplinární tým následně individuálně může pomoci.

Smyslem projektu bylo nalézt větší prostor pro hledání způsobu, jak změny dělat, namísto ulpívání na situaci, proč to nejde. Specialisté za podpory rodinného průvodce pečující osobu provedli procesem mentorování, koučování, odpojení, kdy neformálně pečující s nově nabytými dovednostmi zvládali péči s větší jistotou.

Mnozí z Vás si vybavíte instrukce stevardů v letadle, jak se máte zachovat v nouzových situacích. Jednou z nich je, že při poklesu tlaku v kabině si nasadíte kyslíkovou masku nejdříve sobě a pak pomůžete ostatním. Máte přibližně patnáct sekund, abyste začali dýchat s pomocí kyslíkové masky, potom upadnete do bezvědomí. Nikomu nepomůžete, pokud nezůstanete

při vědomí. Stejně situace nastávají při péči o Vaše blízké. Je důležité, abyste v první řadě Vy mysleli na své zdraví, potřeby a pak můžete kvalitně v patřičné kvalitě, poskytovat péči Vašemu rodiči, dítěti či příbuznému.

Multidisciplinární tým sestavený z odborníků z oblastí sociální práce, trénování paměti, ošetrovatelství a psychologie byl velkým pomocníkem klientům. V jejich přirozeném prostředí jim pomáhal řešit situace, které je při péči o blízké tížily.

Trenér paměti

Fyzická a mentální aktivizace opečovávaného byla pro pečující důležitým zdrojem podnětů. Trenér paměti se v těchto případech musel setkat nejen s pečujícím, ale i s opečovávanou osobou. Cílem jeho činnosti bylo předat informace a dovednosti pečující osobě, jak na základě zájmů, zálib a samozřejmě i zdravotního stavu zapojit opečovávanou osobu, aby měla stále pocit, že je užitečná, že činnosti, které vykonává, mají smysl.

Ošetrovatelství

Pomoc žít ve svém přirozeném domácím prostředí pomáhala zdravotní sestra, která edukovala pečujícího, jak se na péči připravit. V první řadě bylo potřeba poznat zdravotní stav a další předpokládaný průběh nemoci blízkého. V druhé řadě bylo potřeba postarat se o prostředí, ve kterém bude péče probíhat a upravit ho tak, aby se v něm blízký cítil bezpečně. Potřebné také bylo naučit pečující ošetrovatelským dovednostem, aby péči zvládali co nejlépe a blízkým poskytl zázemí a pohodlí.

Psychologie

Ocitnete-li se člověk v situaci pečování o svého blízkého, ztratíte najednou z obzoru tu známou cestu, po které jste dosud v průběhu života kráčeli. Může to být prostor nový a neznámý. Najednou není jasné, jakým směrem se vydat dále. Můžete zažívat pocity osamělosti. Často jste nuceni převzít zodpovědnost v rozhodování za svého blízkého, který toho pod vlivem onemocnění již není schopen. Někdy musíte určovat směr dalšího dění i proti jeho vůli. Do role neformálně pečujícího vstupuje každý se svou vlastní životní zkušeností. Není sporu o tom, že péče o blízkého je vždy zdrojem nesmírné fyzické i psychické zátěže. Bohužel často není jasné, jak dlouho a v jaké intenzitě bude péče potřebná. Dosavadní výzkumné studie jednotně dokládají zvýšené riziko poklesu celkové zdravotní kondice pod vlivem dlouhodobě prožívaného stresu u neformálně pečujících.

Sociální práce

Pomoc pečujícím osobám v projektu Dva životy v oblasti sociální práce spočívala hlavně v seznamování s možnostmi, způsobem využití a vyhledání aktuální nabídky sociálních služeb v okolí bydliště, v podání informací a pomoci při získání finančních prostředků na zajištění péče o jejich blízkého. Mezi další probíraná témata patřilo mimo jiné zastupování osoby blízké dle občanského zákoníku, možnosti přebírání důchodu, započítání doby péče o blízkého do potřebné doby pojištění pro nárok na starobní důchod pečujícího či výše limitu pro doplatky na léky.

Projekt se setkal s velkým ohlasem nejen u klientů, ale z Kolína je i zpětná vazba od vedoucího sociálního odboru.

Vážená paní ředitelko,

s ohledem na Vaši žádost o poskytnutí zpětné vazby k Vašemu projektu „Dva Životy“, do kterého byli zapojeni jak občané z města Kolína, tak z celého území obecních úřadů obce s rozšířenou působností, a to v rámci:

- 2 x setkání pro pečující, které bylo realizováno 14. 9. 2017 a 17. 4. 2018
- individuální podpory v domácnosti

z perspektivy odboru sociálních věcí a zdravotnictví s vědomím plnění samosprávných povinností tak i povinností působnosti přenesené (především činnosti sociální práce) hodnotím projekt následujícím způsobem:

- ucelenost a individuální podpora-podpora je zaměřena na konkrétní problém rodiny v návaznosti na rodinného průvodce z perspektivy sociální, psychologické a zdravotní
- podpora přímo v domácnosti-častým problémem pečujících osob bývá skutečnost, že neodcházejí z domácnosti nebo „nemají čas“ se účastnit hromadných, několikadenních setkání (jako další alternativa k těmto setkáním)
- pomoc obecnímu úřadu obce s rozšířenou působností při plnění jeho úkolu a možnost předávání informací se souhlasem klienta/klientů mezi sociální pracovníci obecního úřadu a Vaší organizací

Písemně ani nelze vyjádřit kladné hodnocení Vašeho projektu a efektivitu spolupráce, včetně přínosu pro obyvatele území obecního úřadu obce s rozšířenou působností Kolín. Pokud byste realizovali další projekt, velmi rádi se do něj zapojíme.

*S pozdravem
Mgr. Petr Mach
vedoucí odboru sociálních věcí a zdravotnictví*

Dva životy-Praha 2018-2021

Jedná se o unikátní projekt, který čerpá ze získaných zkušeností již dvou předešlých projektů. Na základě těchto zkušeností se například rozšířil tým odborníků o klinickou farmacii, mediaci, fyzioterapii, právní poradenství či pozici konzultanta pro sladování pracovního života.

Multidisciplinární tým se skládá, z již výše uvedených odborníků doplněno o osvědčené experty v oblasti psychologie, trénování paměti, ošetrovatelství a sociální práce.: farmacie, fyzioterapie, mediace, ošetrovatelství, práva, psychologie, sociální péče.

Celý projekt je postaven na rodinném průvodci a jak již název pozice napovídá provádí pečujícího celou podporou. Od úvodního motivačního rozhovoru, na kterém spolu s pečujícím diagnostikují potřeby na základě čehož se vytvoří plán pomoci jednotlivých odborníků, kteří se s pečujícím sejdou v místě i čase, který mu bude vyhovovat. Tak při průběžných návštěvách, kdy s pečujícím zhodnotí zatím poskytnuté odborné intervence a pokud vyvstala potřeba doplní plán podpory o další odborné konzultace. Až po závěrečnou návštěvu při výstupu klienta z projektu.

Díky spolufinancování z ESF a státního rozpočtu ČR prostřednictvím OPZ je veškerá podpora pro rodinné pečující zcela zdarma.

V rámci projektu jsou pečujícím poskytovány dva typy podpory, a to setkání pečujících se všemi odborníky nebo individuální podpora.



Konzultant pro sladování pracovního života a péče

Konzultant poradí pečujícím, jaké jsou možnosti kombinování péčí se sociálním a zdravotními službami, možnosti navazujících služeb a kombinování péčí v rodině.

Pomůže s vyhledáváním a jednáním se subjekty poskytujícími formální (profesionální) péči v místě bydliště účastníka projektu. Jedná se například o zajištění osobní asistence, pečovatelské nebo odlehčovací služby. Za účelem rozšíření sítě podpory, tak aby veškerá péče nestála pouze na jedné pečující osobě. Díky rozšíření sítě podpory o další služby a potřebné odborníky se tak vytváří i nezbytný volný čas pro pečujícího, což vede ke snížení stresových faktorů působících na jeho osobu.

V případě, že pečující osoba má kvůli péči o blízkého problémy v zaměstnání konzultant poskytuje poradenství i přímou podporu v oblasti jednání se zaměstnavatelem.

Diseminační workshopy po Praze

První workshop proběhl 23. 10. 2018 v Praze. Byl to jeden z deseti diseminačních workshopů, kde měli a v dalším roce budou mít pečující možnost poslechnout si příspěvky od širokého týmu profesionálů projektu. Při setkání je vymezen prostor

i pro zodpovídání dotazů pečujících a jejich sdílení zkušeností a strastí, které při péči zažívají. Program bývá zpestřen i praktickou ukázkou polohování a správnou manipulací s opečovávaným. Odborníci za obory ošetrovatelství a fyzioterapie demonstrují nácvik manipulace s opečovávaným, tak aby byla manipulace komfortní jak pro opečovávaného, tak i co možná nejméně náročná pro pečujícího.



Workshop Praha 4-A DOMA z.s. 23.10.2018

Zpětná vazba klientky na setkání pro pečující

„Dobrý den,

chtěla bych Vám poděkovat za prezentaci „Jak se nesesypat z péče o blízkého“. Forma prezentování jednotlivých konzultantů prostřednictvím kazuistik byla velice poutavá, a především praktická ukáзка s polohovacím lůžkem měla velký ohlas. Já osobně jsem již využila zkušeností Vašich odborníků a vždy jsem se u nich setkala jednak s velmi lidským přístupem, ale i s velkou profesní erudicí těchto obětavých lidí.

Moc Vám děkuji za Vaši práci. Moc pro mne znamená v mé nelehké životní situaci.“

Individuální podpora

V rámci individuální podpory odborníci dochází do domácnosti neformálně pečujících v čase, který pečujícím vyhovuje. Podpora projektu Dva životy – Praha je poskytována pečujícím na území hlavního města Prahy, kteří pečují o dospělou osobu (18 let +) s časovou dotací 40 hodin na rodinu. Při vstupu do individuální podpory má klient schůzku nejprve s rodinnou průvodkyní. Na této schůzce projdou, co pečujícího při péči nejvíce tíží a jak by mu v daném ohledu mohli odborníci projektu pomoci. Na základě této schůzky rodinná průvodkyně vypracuje plán podpory se seznamem odborníků, se kterými se pečující dle svých přání a možností bude postupně setkávat.

Zpětná vazba od klientky projektu na úvodní setkání s rodinnou průvodkyní

„Vážená paní ředitelko,








děkuji za včerejší vřelý přijetí. Přestože je naše spolupráce teprve na začátku, chci vyjádřit Vám osobně a týmu Vašich spolupracovníků velký dík. Po více než roce, kdy jsem se ocitla v roli pečující osoby, jsem se přesvědčila, že nejsem na všechno sama. Ten pocit, že mi někdo hodil záchranný kruh (jak uvádíte ve svém propagačním materiálu), jsem včera opravdu zažila!“

Zpětná vazba klientky na projekt

„Co se týče projektu Dva životy – Praha, velmi lituji, že tu nebyl již před více než pěti lety, kdy má maminka začala být nesoběstačná. Dostat důležité informace v předstihu je úžasný bonus, člověk se může v klidu na stresové a náročné situace připravit, dozví se i o problémech, které mohou při péči nastat a které by ho mnohdy ani nenapadly a donutí ho nezapomínat i na sebe. I po získaných vlastních zkušenostech byly přesto pro mě konzultace všech odborníků velkým přínosem, zejména bych jmenovala psychologa a fyzioterapeuta.“

V rámci individuální podpory může pečující využít konzultací z pestré palety našeho týmu. Pro ukázkou bychom Vám chtěli představit příběh jedné naší klientky.

Příběh klientky před podporou projektu

-  *Paní Božena (69) od února 2018 pečuje o imobilního manžela (71).*
-  *Největší potíže při péči o ležícího manžela shledává pečující s přesuny a podpěrou.*
-  *Opečovávaný je apatický, celý den má puštěnou televizi a do ničeho se mu nechce. Paní Boženu trápí představa, kdo by o manžela pečoval, kdyby se jí něco přihodilo.*
-  *V rodině není žádný společný program během dne, většinou se při všem pohádají. Viz. „**dej mě do postele**“, říká opečovávaný, „**nedám, máš sedět 2 hodiny v křesle, nebudu se s tebou hádat, potřeboval bys někde být, aby Tě rozcvičili, na cizího si nedovolíš, chceš, aby kolem tebe někdo pořád tancoval, jsi sobec, kdybych tě neměla ráda, tak to nedělám.**“*
-  *Pečující říká, že by potřebovala poradit, jak komunikovat s manželem. „**On má své potřeby, ale nevidí ty mé.**“*
-  *Manželé spolu mají 1 dítě, ale dcera nemá čas maminku v péči vystřídat. Další zdroje podpory pro vystřídání při péči v rodině nemá.*
-  *Pečující má sama zdravotní problémy. Při manipulaci s manželem si stěžuje na bolesti zad, které vystřelují. Ví, že by měla cvičit, dostala i doporučení na neurologii, ale „**nemá čas**“.*

Výsledky jednotlivých poskytnutých intervencí:

Farmacie:

Klinická farmaceutka s pečující zhodnotila medikaci její i opečovávaného manžela. Vysvětlila, jaké léky jsou, ke kterým diagnózám a proč jsou důležité. Informovala paní Boženu i o přebytnosti některých léků o čemž sepsala zprávu pro praktického lékaře, který na základě zprávy léky přehodnotil a nastavil aktuální medikaci. Aktuální medikace působí blahodárně na organismus a vysazení zbytných léků snižuje i výdaje manželů.

Fyzioterapie:

V rámci konzultace s fyzioterapeutem odborník pečující ukázal, jak správně manipulovat s opečovávaným, tak aby neublížovala ani jemu ani sobě. Ukázali si cviky pro úlevu bolestí zad paní Boženy. Díky intervenci fyzioterapeuta se zlepšila mobilita opečovávaného manžela a zmírnily se bolesti pečující.

Mediace:

Za spolupráce mediátora se manželům podařilo zlepšit komunikace. Výsledkem mediace mezi manželským párem byla dohoda. V dojednané dohodě si manželé stanovili pevné termíny společného cvičení. Dohoda pomohla nastavit řád v jejich životě a snížila četnost konfliktů, které vznikaly z nedorozumění.

Ošetrovatelství:

Zdravotní sestra vysvětlila manželům nejasnosti v lékařských zprávách, odborné termíny, které jim lékař nevysvětlil. S pečující probrala důležitost jejich preventivních prohlídek a dopomohla v naplánování a zajištění prohlídek u potřebných specialistů. Zdravotní sestra poučila manželé o významu kvalitní stravy obohacené o bílkoviny a vitamíny, jak je tělu dodávat, případně čím je nahradit. Pečující informovala, jak předcházet proleženinám a jaké hygienické pomůcky používat.

Právo:

Právník pečující poradil, jak může manžela zastupovat na úřadech a rovnou spolu potřebnou plnou moc i sepsali. S ověřením plné moci pak pomohla konzultantka pro sladování pracovního života a péče, která zajistila návštěvu pojízdného úřadu v domácnosti klientky. Právník dále klientku informoval o možném postupu odvolání na přiznání příspěvku na péči v neodpovídajícím stupni.

Psychologie:

Výsledkem intervence s psycholožkou pro pečující bylo pojmenování těžkostí životní situace, které jí působí stavy rozčílení. Pomoc s vyrovnání se s pasivitou manžela, který odmítal rehabilitaci. Uvědomění si potřeby a možností, jak pečovat o vztah s manželem. V rámci psychologické podpory si paní Božena uvědomila, že je pro ni nyní důležité, aby si vyhradila čas i pro sebe a na své koníčky, kterým se nyní již dlouho nevěnovala. S psycholožkou naplánovaly opětovné zařazení chvíle pro sebe do nabytého programu pečující.

Sociální péče:

Pečující se sociální pracovníci probrala svoje dotazy ohledně nároků na různé kompenzační pomůcky. Paní Božena měla zájem o zajištění invalidního vozíku pro manžela. Sociální pracovníce jí vysvětlila postup a nyní opečovávaný již tuto pomůcku využívá. Odbornice projektu poradila výměnu nespolupracujícího lékaře, který odmítal předepisovat poukazy na inkontinenční pomůcky. Výměna se za pomoci dalších odborníků podařila a nyní s předepisováním již není problém. Pečující dále zajímaly možnosti rehabilitačního pobytu pro manžela. Sociální pracovníce předala pečující informace o možnostech a postupu a za spolupráce s konzultantkou se pobyt zajistil.

Tréning paměti:

Trenér paměti ukázal pečující, jaké jsou možnosti aktivizace manžela i jaká jsou možná cvičení pro ni. Aktivitu, které trenér paměti připravil pro pečující a opečovávaného mají nyní manželé jako společný pravidelný program. Tyto aktivity vnímají jako příjemně prožitý čas spolu při kterém zároveň aktivizují opečovávaného manžela.

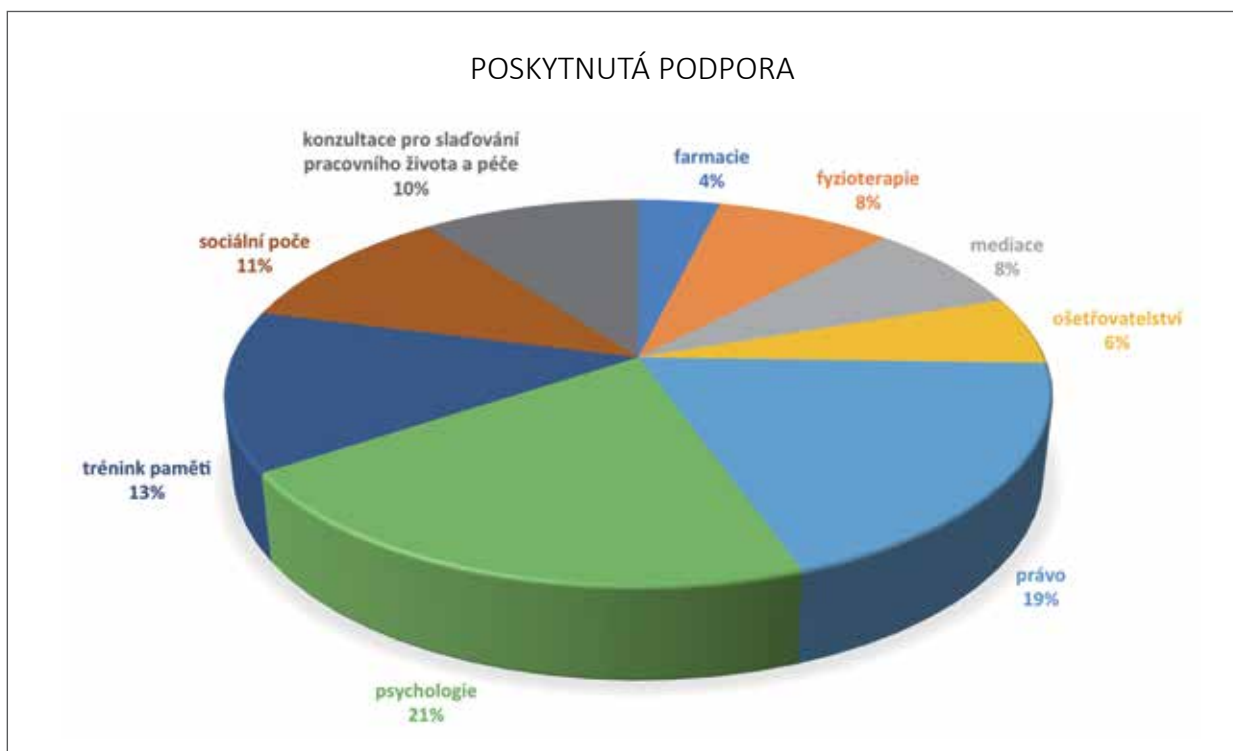
Konzultace pro sladování pracovního života a péče:

Konzultantka předala klientce seznam a kontakty bezbariérové přepravy, které si paní Božena přála pro případy, kdy vozí manžela po lékařích. Dopomohla s vyhledáním nového lékaře, jelikož předešlý praktický lékař nebyl ochotný v předepisování pomůcek, na které měl opečovávaný nárok. Konzultantka informovala pečující o možnostech zařízení poskytujících rehabilitační pobyt, kam by manžela mohli přijmout. Z těchto možností si klientka vybrala a za spolupráce s lékařem konzultantka tento pobyt zajistila.

Příběh klientky a její zkušenosti po vstupu do projektu

- ✿ *Paní Božena nám sděluje: „Jsem ráda, že takto komplexní pomoc existuje. Neuměla jsem si poradit s „vrtochy“ manžela, to víte, tolik let spolu a když přijde nemoc, je toho na nás již moc.“*
- ✿ *„Nevěřila bych, jak si s pomocí jednotlivých odborníků můžeme prosvětlit náš život. Sama bych nikdy například mediátora neoslovila, protože jsem si ani neuměla představit jeho přínos. Teď vidím, že se snížila četnost našich roztržek. A tak mohu pečovat dál...“*
- ✿ *„Mám obrovskou radost, že si mohu splnit svůj sen. V době, kdy bude manžel na rehabilitačním pobytu si udělám léta odkládaný výlet do Krkonoš, projdu místa již skoro zapomenutých vzpomínek a budu odpočívat a čerpat sílu.“*
- ✿ *„S pomocí odborníků jsem si uvědomila, že k pečování nestačí jen odhodlání pomáhat blízké osobě, ale že je nutné, aby pečující osoba myslela i sama na sebe.“*

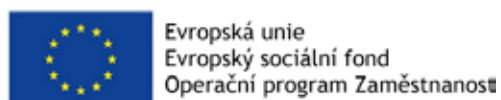
Na grafu níže můžete vidět, jaké konzultace pečující a v jakém poměru využívali. Od září do prosince 2018 odborníci poskytli pečujícím přes 400 hodin individuální podpory.



Počet podpořených pečujících z období říjen–prosinec 2018

Typ podpory	Počet klientů
Individuální podpora	16
Workshopy pro pečující „Jak se nesesypat z péče“	15

Projekt Dva životy – Praha, reg. č. CZ.03.2.60/0.0/0.0/16_134/0008187 je spolufinancování z ESF a státního rozpočtu ČR prostřednictvím OPZ.



KOMUNITNÍ CENTRUM – ZNOVU DO ŽIVOTA SPOLU

Organizace A DOMA z. s. začala v dubnu 2017 realizovat projekt Znovu do života spolu podpořený Operačním programem Praha – pól růstu ČR. Cílem projektu byla aktivizace seniorů nad 65 let a občanů ostatních věkových kategorií žijících ve stejné komunitě jako senioři, k aktivnímu hledání vzájemně prospěšného řešení mezigeneračního porozumění a soužití v komunitě Prahy 4. Pro naplnění cílů vzniklo mezigenerační komunitní centrum, které významně přispělo ke vzájemnému propojování jednotlivých generací během volnočasových aktivit. Doba konání projektu byla stanovena na 1 rok a 8 měsíců, tedy od 1. dubna 2017 do 31. prosince 2018.

Na následujících stranách představíme komunitní centrum z různých uhlů pohledu – jako místo pro trávení volného času; místo pomoci a podpory; místo uplatnění dobrovolníků; a taky jako místo mezigeneračního setkávání a předávání si zkušeností. Všechna tyto místa se v druhé polovině roku 2018 pomyslně propojila na 1. ročníku Festivalu Znovu do života spolu, kde se vedle hudebního a doprovodního zábavního programu prezentovala činnost organizace a komunitního centra. Poslední stránky tohoto dokumentu jsou věnovány statistice za uplynulý rok 2018, která je doplněna taky o grafické zpracování.

Aktivity v komunitním centru

V prostorách komunitního centra se propojovali zájmy a realizovali se společné volnočasové aktivity pro místní komunitu na Praze 4. V průběhu roku 2018 si klienti komunitního centra mohli vybrat z více než 25 různých aktivit, které měly charakter pravidelných i jednorázových akcí. Tyto aktivity vznikaly zejména na podnět samotných klientů.

Jednotlivé volnočasové aktivity byly vedené jak zkušenými lektory, tak i dobrovolníky, kteří se o danou činnost zajímají a chtěli ji předat dál, nebo byly vedené samotnými pracovníci komunitního centra.

Klienti, kteří měli zájem o **pohybové aktivity**, si mohli vybírat ze cvičení Tai chi, vycházek s Nordic Walking hůlkami, dále jsme organizovali procházky po Praze a celodenní výlety do okolitých měst, nebo jsme hráli Pétanque. Koncem roku 2018 nově přibýly lekce jógy a cvičení pánevním dnem.

Cvičení **Tai chi** bylo vedené zkušenou lektorkou Markétou Ovsíkovou. Lekce byly přizpůsobené naší cílové skupině nad 65 let, jednotlivé cviky měly charakter pomalých a jemných pohybů, které vedly k uvolnění svalstva, lepší koordinaci a stabilitě celého těla. V první polovině roku 2018 bylo cvičení 2x měsíčně, přičemž pokaždé se cvičilo ve dvou skupinách po sobě, maximální počet cvičících v jedné skupině bylo deset lidí. V letních měsících se cvičilo v nedalekém Centrálním parku Pankrác. V druhé polovině roku se cvičení zintenzivnilo na 4x do měsíce.

Vycházky s Nordic Walking hůlkami lektoroval pan Vladimír Bartoš, člen Českomoravské federace Nordic Walking, vlastní certifikát z Ministerstva školství. Na jaře proběhlo úvodní setkání v Centrálním parku Pankrác, kde lektor vysvětlil principy této severské chůze, jak správně používat hole a tím dosáhnout zlepšení kondice jedince. Aktivita se konala v jarních, letních i podzimních měsících, obvykle 3–4x do měsíce. V případě, že zájemci nevlastnili hůlky, měli možnost si je vypůjčit v komunitním centru.

Procházkami po Praze jsme chtěly nabídnout zájemcům poznat netradiční místa v Praze nebo se jenom projít známými i méně známými parky a zahradami hlavního města. Navštívili jsme Průhonický park, Prokopské údolí, Divokou Šárku, Kunratický les, Ďáblický háj i Stromovku, nebo Modřanskou rokli. V létě jsme započali tradici

celodenních výletů do okolitých měst, kam jsme chodili za historií i kvůli přírodě. Vyjeli jsme do Hluboké nad Vltavou, na Křivoklát, do Poděbrad, Mělníka, Brna, Tábora, Blatné, Kutné Hory, nebo jsme taky navštívili Ladův kraj.



Nordic Walking



Pétanque

Sportovní hru **Pétanque** jsme poprvé hráli v červenci v Centrálním parku na Pankráci, kde nás princip hry naučila naše klientka, paní Hanka, která si tuto hru oblíbila natolik, že jezdí hrát na celostátní srazy a turnaje. Výraznou předností tohoto sportu je to, že ho může hrát prakticky každý – mladí, staří, děti nebo dospělí. A prakticky kdekoliv – terén hřiště je libovolný.

V listopadu 2018 přibyly dvě zajímavé aktivity pohybového charakteru, a to **Jemná jóga pro seniory** a Cvičení pánevním dnem. Lekcemi Jemné jógy pro seniory provázela zkušená lektorka a fyzioterapeutka Sylvie Nikoličová, která působí v České akademii jógy. Cvičení jógy může přinést snížení pocitu stresu, zlepšení fyzické kondice a flexibility, navodit pocit pohody a rovnováhy a taky naučí správnému dýchání. Cvičení probíhalo 2x měsíčně, přičemž pokaždé se cvičilo ve dvou skupinách po sobě, maximální počet cvičících v jedné skupině bylo deset lidí.

Cvičení pánevním dnem, tzn. skupinou tří svalů umístěných na spodině pánve, která patří do hlubokého svalového systému těla, pomáhá se správným postojem těla a držením pánve, podporuje orgány břišní dutiny, udržuje dělohu ve správné poloze. V komunitním centru lekce provázela akreditovaná lektorka Školy pánevního dna, Marta Brychtová, která je zároveň terapeutkou celostní medicíny. Cvičení probíhalo 2x měsíčně, přičemž pokaždé se cvičilo ve dvou skupinách po sobě, maximální počet cvičících v jedné skupině bylo deset lidí.

Zájemci o **kulturní a společenské akce** si mohli vybírat z aktivit jako **koncerty vážné hudby** v barokním refektáři Dominikánského kláštera v centru Prahy, **divadelní představení** v Divadle Fildovačka, různě zaměřené **výstavy** – výstava motýlů ve skleníku Fata Morgana v Troji, výstava tradic a řemesel v zámeckém areálu Ctěnice, výstava betlému v Betlémské kapli, a jiné.

Na jaře proběhlo několik setkání u aktivity s názvem: **Hra, improvizace a pohyb**, s divadelnicí Monikou Kaššaiovou. Techniky, které lektorka používala mají příznivý dopad na rozvoj komunikace, podporu paměti a soustředění, rozhýbou tělo a v neposlední řadě rozvíjí fantazii a emoce. Přibližně jednou do měsíce jsme pořádali v komunitním centru promítání dokumentů nebo oblíbených filmů, které přinesli klienti.

Koncem roku jsme pořádali hraní deskových neboli **společenských her**, které organizoval náš dobrovolník Michal, zanícený hráč deskovek a rolových her.

Pak v listopadu bylo první setkání s muzikoterapeutkou Zuzanou Ouředníčkovou, která si pro naše klienty a taky maminky s dětmi připravila dopoledne plné **hudby**, lehkého pohybu a milé atmosféry. Setkání se zúčastnili také děti a paní učitelky z Jeslí Naruby.

Pro zájemce, kteří se nebáli vzít do ruky nůžky, lepidlo, barvičky nebo jehlu s nití, jsme pravidelně pořádali **tvůřivou dílnu**, kde si mohli vyzkoušet různé techniky tvorby a práce s různým materiálem. V této dílně si klienti mohli vyrobit třeba náramky z korálků nebo speciálních uzlů, bylinkovou sůl a mýdlo, šumivé bomby do koupele, ušit aromatický polštář nebo hadrovou panenku či mikulášskou botu z filcu, vyrobit zvonkohru z květináčů, motýlkový svícen ze sklenice, semínkovou kouli pro krmení ptáků, nebo misku z podzimního listů.



Muzikoterapie

Před významnými svátky, jako jsou Velikonoce a Vánoce, jsme pořádali **tvůřivé speciály** a vyráběli jsme tematické dekorace, věnce nebo svícny z přírodních materiálů. U těchto aktivit nám častokrát pomáhali dobrovolníci, kteří se výrobě a tvorbě věnují profesionálně, nebo je to jejich koníček a byli ochotni se s námi podělit o postup a radost z výsledků. Tvořivá dílna probíhala v průměru 2x do měsíce. Další speciální tvoření probíhalo u trouby, kdy jsme před Vánocemi pekli a následně i zdobili perníčky.

Pokud někdo zatoužil zabořit prsty do hlíny a vytvořit si pomocí vlastních rukou něco krásného a zároveň praktického, měl možnost tento sen v komunitním centru realizovat. Dobrovolník Honza Hanák provázel zájemce, jak pracovat s hlínou. Za jeho pomoci vytvořili knoflíky, přívěšky, velikonoční dekorace i mističky na čaj. Aktivita probíhala v první polovině roku 2018 jednou za měsíc.



Tvořivá dílna – Vánoční speciál



Tvořivá dílna – šití panenky a dekorace z organzy

Pro ty, kteří se spíš zajímali o **relaxační a odpočinkové aktivity**, byli připraveny **Haptické masáže** – nenáročná sestava čtrnácti tahů, které se provádějí přes oblečení na zádech, krku, pažích a hlavě. Zájemci si tím mohli procvičit jemnou motoriku, pozvednout náladu, líp poznat ostatní a načerpat pozitivní energii. Touto aktivitou provázela lektorka Jana Stehnová, která tuto techniku úspěšně zavádí i do základních škol. Další aktivitou, kterou lektorovala paní Stehnová, byly **Relaxační dechové techniky**, kde se zájemci mohli naučit správnému dýchání a uvolnění. V odpoledních hodinách pak i pro zájemce z řad pracujících, se organizovaly 2x do měsíce setkání s názvem **90 minut pro sebe**, kde lektorka paní Stehnová praktickým způsobem učila uvolnění, relaxaci, odbourání stresu, kdy cílem bylo odejít s klidnou myslí a pozitivní energií do dalších dní.

Příjemné a přátelské chvíle si mohli klienti užít taky v **komunitní kavárně**, která pravidelně navazovala po aktivitách s lektorkou Janou Stehnovou. Měly charakter volné konverzace u šálku dobrého čaje nebo kávy, kde se mohlo probrat vše důležité, co se nestihlo na předešlých aktivitách. K dispozici a zapůjčení byli i společenské hry nebo stolní počítač s připojením na internet.



Čaj o páté

U hrníčku kvalitního čaje původem z Číny nás provázel náš dobrovolník a mistr čaje Jirka Javůrek. U aktivity s názvem **Čaj o páté**, měli zájemci možnost popíjet čaje zelené, černé i bílé, a taky vidět čajový obřad – jak se správně takový čínský čaj vaří a podává. Setkávali jsme se jednou měsíčně.

Dále v průběhu roku 2018 proběhlo několik setkání u **tvorby a vymalování mandal**. První setkání organizovaly studentky ze Střední školy Sociální na Kavčích horách. U relaxační hudby měli zájemci možnost si svou mandalu vymyslet, nakreslit a pak ji i vybarvit, vše za doprovodu slova jak na to od našich dobrovolnic – studentek. Mandalas znovuobjevil lékař a psychoanalytik C. G. Jung, který je zpopularizoval jako formu léčebného prostředku v psychoterapii – podporují soustředění a kreativitu, pomáhají zvládat denní stres i emoční přetížení. U této aktivity jsme se setkávali v průběhu celého roku, dle zájmu z řad klientů.

V závěru roku proběhl zajímavý seminář **Proměny** s psychoterapeutkou Helenou Koskovou. Toto setkání se neslo v duchu souvztažnosti přírodních cyklů a přechodových rituálů, které mohou být dobrým životním kompasem.

Poslední, ale o to důležitější, zájmová oblast, se kterou se zájemci mohli setkat v komunitním centru, můžeme nazvat jako **naučnou nebo vzdělávací oblast**. Nejoblíbenější aktivitou byli **odborné přednášky a workshopy** na různá témata, které vedli zkušení odborníci z daného oboru. Koncem února proběhla přednáška na téma **Tradiční čínské medicíny** s doktorkou Kateřinou



Seminář Proměny

Pospíšilovou, která se řadu let věnovala tzv. západní medicíně, klinickému výzkumu a práci ve farmaceutickém průmyslu, což ji postupně přivedlo k celostnímu pohledu na zdraví a člověka. Podělila se s námi o základy poradenství v režimových opatřeních, zodpověděla nemalé množství dotazů týkajících se příčin nemocí a jejich léčby.

V druhé půlce roku 2018 jsme tematicky navázali přednáškou o **Čínské medicíně v zimě**, kde nám fyzioterapeutka Šárka Jankásková předala rady a recepty o zdravém stravování, cvičení a používaná bylinek vhodných pro chladné počasí z pohledu Tradiční čínské medicíny.

Na jaře se konala přednáška na téma **Přehled sociálních dávek v ČR** a přednášela doktorka Michaela Kepková z Ministerstva práce a sociálních věcí. Hlavní důraz se kladl na informace o nároku na příspěvek na péči a bydlení, dávkám hmotné nouze a další praktické informace, které řeší zejména lidi, kteří pečují o své blízké, nebo jsou aktuálně ve složité finanční situaci. Na závěr přednášky se vyhradil prostor i na dotazy a debatu.



Přehled sociálních dávek v ČR

Na přednášce o **asistivních technologiích** s inženýrem Petrem Panýrkem, jsme byli obeznámeni s alternativními možnostmi péče o blízké v domácím prostředí. Zejména se jednalo o pohybové senzory, teplotní čidla, tlačítka pro přivolání pomoci v panice nebo vzdáleně ovladatelné spínače, které pečujícími mohou pomoci zjednodušit péči.

Na věčné téma **zdraví** nám již podruhé přednášel na jaře 2018 uznávaný geriatr a internista, doktor Zdeněk Kalvach. Přednáška byla zaměřená na komplexní pojem zdraví, pak jak se cítit lépe ve vyšším věku nebo taky co vše můžeme udělat, aby kondice byla pořád dobrá a my se cítili vitální. Na závěr byl prostor pro besedu.



O bezpečnosti a prevenci

O bezpečnosti a prevenci nám na jaře a na podzim přednášel nadporučík Jaroslav Bican, který pracuje u Policie ČR a vede preventivní programy na Praze 4. Posluchače poučil, jak rozpoznat pravé strážníky od falešných, jak vypadá opravdová uniforma policajta, ukázal základní techniky sebeobrany, dále mluvil o podomních prodejcích a způsobech, jak se nenechat napálit. Na závěr byl vyhrazený prostor na dotazy.

Role a komunikace ve vztazích jsme probírali s lektorkou Barborou Kňázkovou, která povídala o tom, co jsou to vlastně vztahy a jak s nimi zacházet, jak je vnímat. Přiblížila vztahovou problematiku a jakým způsobem naše osobnost ovlivňuje vztahy, jak můžeme naše vztahy napravit a harmonizovat.

O tajemstvích bylin nám přišla popovídat Radomíra Nosálová, která se zabývá využitím bylin tak, jak se již po staletí používají ve prospěch zdraví i v kuchyni. Seznámili jsme se s rostlinami, které běžně rostou v zahradách a loukách, ochutnali domácí lučinu s kořením namíchaným přímo od lektorky.

Kosmetička a stylistka Helena Tomanová nám přišla popovídat o **vizáži, jako součásti péče o duši**. Paní Tomanová se svému oboru věnuje před 20 let, její činnost zahrnovala i práci pro film a reklamu. Mluvila o pěsticích a dekorativní biokosmetice, jak pečovat o pleť v každém věku, o udržitelném stylu a typologii postavy i využití staršího oblečení na maximum. Zdůrazňovala myšlenku, že pečovat o svůj zevnějšek se vyplatí, protože jak vypadáme navenek, tak se cítíme i uvnitř nás samých.



Vizáž, jako součásti péče o duši



Besedy

Na závěr roku jsme měli v komunitním centru pozvané **odborníky z firmy GSK**, paní Jitku Lefnerovou, která se zabývá čistícími prostředky zubních náhrad a pana Radka Vlacha, který mluvil o bolesti a jak jí předcházet. Společně představili některé z jejich výrobků, způsob, jak je správně používat abychom docílili nejvyšší účinnosti a taky jak často a kdy je vhodné je použít. Na závěr přednášky byl prostor i na dotazy.

Pro zájemce o **besedy** a diskuze jsme pořádali několik zajímavých setkání, která se tematicky zabírala záležitostmi a potížemi na Praze 4, a zároveň se dotýkala našich klientů jakož to občanů této komunity a městské části. V roce 2018 proběhly ku příkladu besedy na témata: Moje ideální stáří, Vstřícnost obchodníků k seniorům a možnosti nákupu, nebo Možnosti mezigeneračního setkávání apod. Zjištění, názory a jejich nápady na změnu či vylepšení se sepsaly do uceleného dokumentu Deklarace společných potřeb komunity, která se 5. září 2018 slavnostně předala zastupitelům Městské části Prahy 4 jako podklady od občanů, kteří mají zájem o místní dění. K slavnostnímu předání došlo přímo na Festivalu Znovu do života spolu.

Oblíbenou naučnou aktivitou byl rozhodně **Trénink paměti a pozornosti** s lektorem Ondřejem Klusem, který klienty učil efektivně využívat techniky pozornosti, vědomí, vnímání, jazyka, usuzování, rozhodování, tvořivosti či schopnosti řešit problémy. Protože pravidelná mentální aktivita má pozitivní dopad i na sebevědomí trénujících. Cílem tréninků bylo udržovat a rozvíjet tyto kognitivní funkce a tím podpořit účastníky k větší soběstačnosti. Hodinové lekce probíhaly 2x do měsíce.

Další poutavé přednášky a vyprávění na témata z historie nám poskytl lektor a učitel ze základní školy Tomáš Pšenčný, a to v cyklu **Strípky historie**. V průběhu roku se dostalo postupně na témata o historii Egypta, o svatém Václavovi a počátcích české státnosti, o životě a době Karla IV., o zrodu Československa v roce 1918 a postavení Slovenska v té době, o Protektorátě Čechy a Morava, nebo o Francii za doby krále Ludvíka XIV. Průřez témat byl pestrý, lektor reagoval na zájmy klientů a přizpůsoboval jim své přednášky. V prostorách komunitního centra jsme se taky vydávali na výpravy do různých míst na zemi prostřednictvím cyklu cestovatelských přednášek **Cestovatel povídá**. Hned v úvodu jsme projeli celý svět s Tomášem Dulkou, který stopem objel svět za 271 dní. Další setkání byly ze zemí jako Kuba, Libanon, nebo Kambodža. Všechny přednášky byly připravené ve spolupráci s dobrovolníky nebo přímo klienty komunitního centra.

Individuální podpora

Komunitní centrum nabízelo kromě volnočasových aktivit i **individuální podporu** klientům nad 65 let s bydlištěm na Praze 4. Využít ji mohli v případech, kdy byli sami a chtěli si s někým popovídat o tom co je těší, ale i trápí; neměli se na koho obrátit s prosbou o pomoc; chtěli se zapojit do společenského dění a nevěděli jak; řešili obtížnou životní situaci; hledali někoho na drobnou výpomoc v domácnosti; nebo chtěli najít novou kamarádku nebo kamaráda; či měli v rodině někoho, komu chtěli pomoci, ale nevěděli jak.

Na základě prvního rozhovoru jsme zjišťovali, jaký druh pomoci klienti potřebují, jakým způsobem jsme jim mohli být nápomocni, tím jsme získali podrobnější představu o naplnění jejich potřeb. Jakým způsobem by jim vyhovovalo danou potřebu naplnit, kdo by jim v tom mohl pomoci, jaké mají zdravotní či jiné obtíže? Na základě těchto a podobných otázek jsme získali relevantní informace pro nalezení řešení na jejich potřeby. Tyto potřeby jsme ve většině případů zajišťovali prostřednictvím dobrovolníků, kteří se k nám přihlásili.

Počet podpořených klientů do konce června 2018, kdy individuální plánování bylo ukončeno dle projektového plánu, bylo 38 lidí. V roce 2018 proběhla značná část plánovacích schůzek, svou první plánovací schůzku v roce 2018 mělo 29 klientů.

Další neméně důležitou akcí v komunitním centru byl **Jarní bazárek oblečení**, který se konal od března do května, kdy proběhlo jeho vyvrcholení v podobě samotného prodeje věcí. Od března jsme vyzývali klienty i ostatní příznivce našeho centra k tomu, aby nám přinesli zachovalé a moderní kusy oblečení, čisté bez poškození, které už nenosí a je jim líto je vyhodit. Po této sbírce, kde se sešlo nad 300 kusů oděvů, jsme pořádali následný prodej za symbolické ceny. Každý si mohl za dobrovolný příspěvek pořídit oblečení, které jinak může stát několikanásobně víc a tím ulehčit měsíčnímu rozpočtu financí.

Dobrovolnictví

Jak bylo zmíněno již dříve, v komunitním centru se naskytlo několik možností a příležitostí pro dobrovolnění každé věkové skupiny. Dobrovolníci se podíleli na **vedení volnočasových aktivit, spoluorganizaci a pořádání festivalu**, a taky zejména u naplňování potřeb v rámci poskytování individuální podpory na základě **vzájemné výpomoci**. Do června 2018 se podařilo propojit a navázat kontakt s lidmi z komunity pro 38 klientů komunitního centra a bylo vytvořeno více než 114 funkčních vztahů z řad dobrovolníků. Tyto vztahy měly z větší části krátkodobý charakter, zrcadlilo to potřeby klientů. Nejednalo se pouze o výpomoc pro seniory ze strany mladší generace, i mladým lidem bylo pomáháno seniory. Dobrovolnická výpomoc byla postavena na základě výměny, tzn. oboustranně prospěšného vztahu.

Navazování kontaktů na dobrovolníky probíhalo ve větší míře v první polovině roku 2018. Oslovili jsme místní Mateřské školy, Základní školy a Střední školy s nabídkou praxe. Dále se zveřejňovali inzeráty na webovém portálu www.dobrovolnik.cz, který měl největší odezvu koncem roku 2018, před Vánocemi. Dobrovolníci prošli zaškolením, měli k dispozici pár

základních informací o seniorovi, nezbytné pro navázání kontaktu. Po úvodním setkání společně s vedoucí komunitního centra, se pak samostatně scházeli kvůli potřebným věcem. Nebylo výjimkou, že některá setkání se pak postupem času proměnila v přátelství a trvali i po naplnění prvotní potřeby klienta a dobrovolníka.

Mezigenerační setkávání

Již ze zmiňovaných volnočasových aktivit a individuální podpory je zřejmé, že základ komunitního centra je právě v osobním mezigeneračním setkávání lidí. Nicméně vize byla posunout toto předávání si zkušeností tzv. na vyšší level a poskytnout tyto poznatky širšímu okruhu lidí v místní komunitě. Pro tento účel vznikl **Archiv mezigenerační moudrosti**, jako mezigenerační spojka mezi jednotlivými generacemi a má podobu webové stránky (www.archivmm.cz). Obě dvě skupiny zde mohli vkládat své nápady, potíže, ale i řešení, která je napadali na základě velkého tématu této doby – mezigeneračního propojení. Volně dostupný archiv také podával informace o činnostech Prahy 4, o kulturních aktivitách, o výlukách MHD, čtenáři mohli najít také zajímavé články o psychologii nebo vztazích a v neposlední řadě i aktuální informace o komunitním centru. V návaznosti na festival, který se uskutečnil v září 2018, se na archivu zveřejnilo devět životních příběhů našich klientů komunitního centra. Každý příběh se skládá z pěti obsáhlých částí neboli kapitol: Můj život, Časy dnešní a minulé, Moje hodnoty, Moje sny a Co mě baví. V poslední kapitole klienti reflektovali svůj pohled na komunitní centrum, co jim dalo, co je baví a co by ještě v nabídce volnočasových aktivit uvítali.

Klientka Lenka R. uvedla:

„Díky za to, že komunitní centrum existuje a že člověk tady může poznat i jiné lidi, popovídat si, dát si kafe. Dalo mi to, že vím, že nejsem sama. Víím, že kdyby se stalo cokoli, nebo bych se dostala do potíží, tak mám kam jít a jsou tady lidi, kterým to můžu říct. Věřím, že bych tady dostala pomoc, měla bych pocit, že na to nejsem sama. Opravdu to беру jako dobrou věc. Našla jsem tady lidi, kteří jsou moje krevní skupina, jak se říká.“ Tímto jí moc děkujeme za zpětnou vazbu.

Na jaře se komunitní centrum zapojilo do programu **Dne otevřených dveří**, který pořádala naše organizace A DOMA z. s. Od ranních hodin jsme představovali nejen služby a aktivity komunitního centra, ale návštěvníci se mohli obeznámit taky s dalšími projekty a činnosti celé organizace. Ředitelka organizace Jitka Zachariášová představila nový projekt Dva životy Praha a registrovanou sociální službu osobní asistence. V prostorách komunitního centra byli připravené ukázky tréninku paměti a pozornosti s lektorem Ondřejem Klusem a tvořivé dílny.



Den otevřených dveří

Další zajímavou aktivitou, prostřednictvím které jsme se snažili naplňovat potřeby lidí, a přitom je víc propojit s komunitou na Praze 4, bylo vytvoření pobídek, díky kterým si senioři a organizace z komunity mohli vyjít vzájemně vstříc. Celkově proběhly 4 pobídky:



Prezentace výrobků firmy GSK

- 1.) Obchodníci poskytli slevu na své výrobky a senioři si takto mohli levněji nakoupit a zároveň zvýšit tržbu obchodníkům.
- 2.) Komunitní centrum zprostředkovalo kontakty na řemeslníky, kteří souhlasili se zapojením do spolupráce s komunitním centrem.
- 3.) Na základě přednášky s příslušníkem Policie ČR, vznikly informační kartičky s telefonickým kontaktem na strážníka pro danou lokalitu každého klienta komunitního centra.
- 4.) Praktická přednáška výrobků a jejich použití od organizace GSK – čistící prostředky na zubní náhrady, nové aplikační balení gelu proti bolesti zad, klienti získali plno informací a vzorky výrobků zdarma.

Festival Znovu do života spolu

Slavnostním vyvrcholením celého projektu a potažmo činnosti komunitního centra byl jednodenní festival, který se uskutečnil ve středu 5. září 2018. Cílem bylo zejména šíření dobré praxe mezigeneračního soužití se seniory a potřeba existence akcí podporujících mezigenerační soužití se seniory na území MČ Prahy 4.

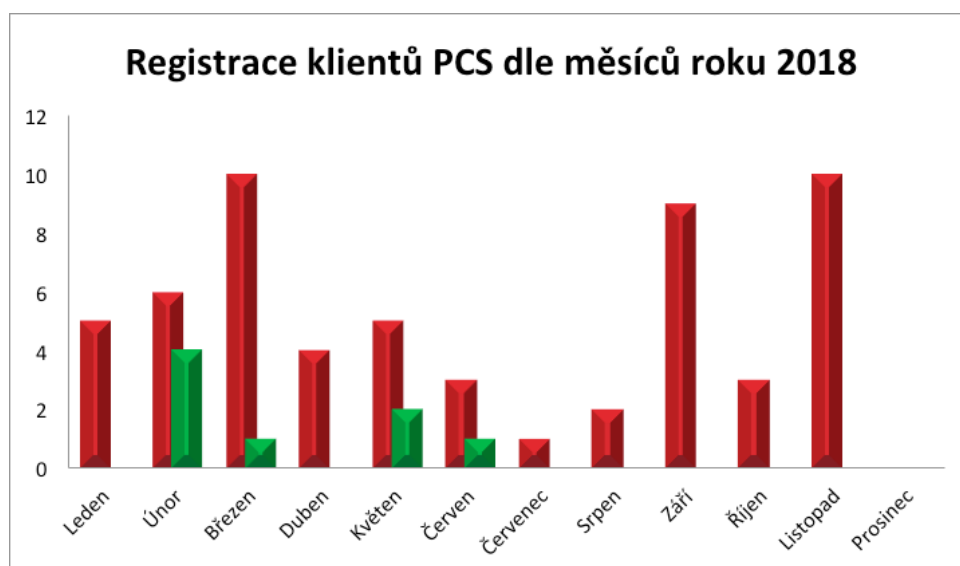
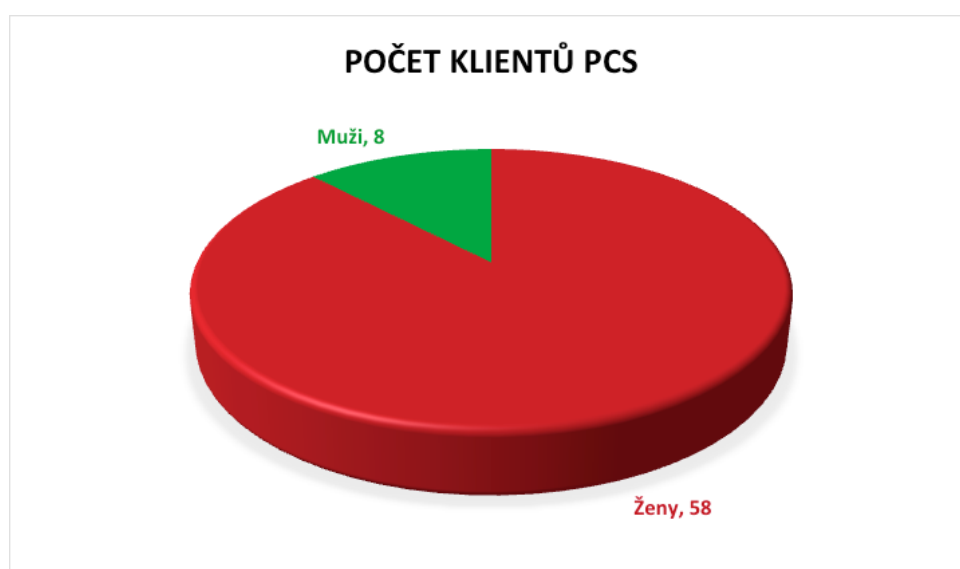
Organizace festivalu začala již se začátkem roku 2018, kdy se navázali kontakty s potenciálními účinkujícími, zařizovaly se stánky s občerstvením. Začátkem léta se realizovali rozhovory a focení našich devíti klientů pro vytvoření originálních životních příběhů a sestavoval se program s dětskými aktivitami, které probíhaly ve velkokapacitním stanu poblíž hlavního podia. Oslovilo se několik dobrovolníků i z řad klientů komunitního centra, kteří se podíleli na realizaci samotného festivalu.

Na samotné realizaci se pak podílelo šest dobrovolníků z řad mladší generace (roznos letáků v průběhu festivalu kolemjdoucím, vedení workshopů, vedení aktivit pro děti) a jedenáct dobrovolníků z řad klientů komunitního centra (vedení aktivit pro děti, vedení kreativních dílen). Přirozenost setkávání všech generací byla viditelná a ze spokojených tváří klientů se dalo rozpoznat, že i je naplnila celodenní práce s dětmi dobrou náladou a vnitřním štěstím. Pozitivní ohlasy měla i výstava tzv. portfolií klientů a jejich životních příběhů, které jsme pak v průběhu října vytiskli v podobě brožury se všemi příběhy a distribuovali dle zájmu klientům.

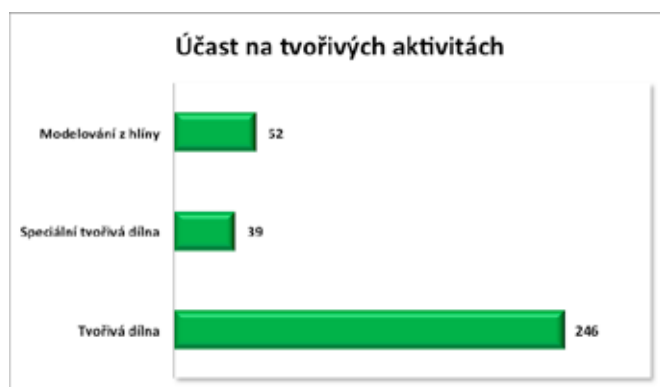
Na závěr festivalu ředitelka organizace Jitka Zachariášová slavnostně předala do rukou místostarosty Lukášovi Zichovi Deklaraci společných potřeb komunity v soužití se seniory pro Městskou část Prahy 4.

Statistika a grafické zpracování

Počet klientů primární cílové skupiny (PCS) 65+ r., kteří se registrovali v období od 1. 1. 2018 – 31. 12. 2018: 66 klientů, z toho 8 mužů, 58 žen.



Přehled účasti klientů PCS a SCS na aktivitách dle rozdělení podle zaměření na pohybové, kulturní, tvořivé, relaxační a naučné:



Mezi nejoblíbenější volnočasové aktivity patří cvičení tai chi, trénink paměti a pozornosti, tvořivá dílna nebo přednášky od odborníků.

ZDROJE FINANCOVÁNÍ OSOBNÍ ASISTENCE ZA ROK 2018

Veřejné zdroje (celkem 8 580 607,- Kč)

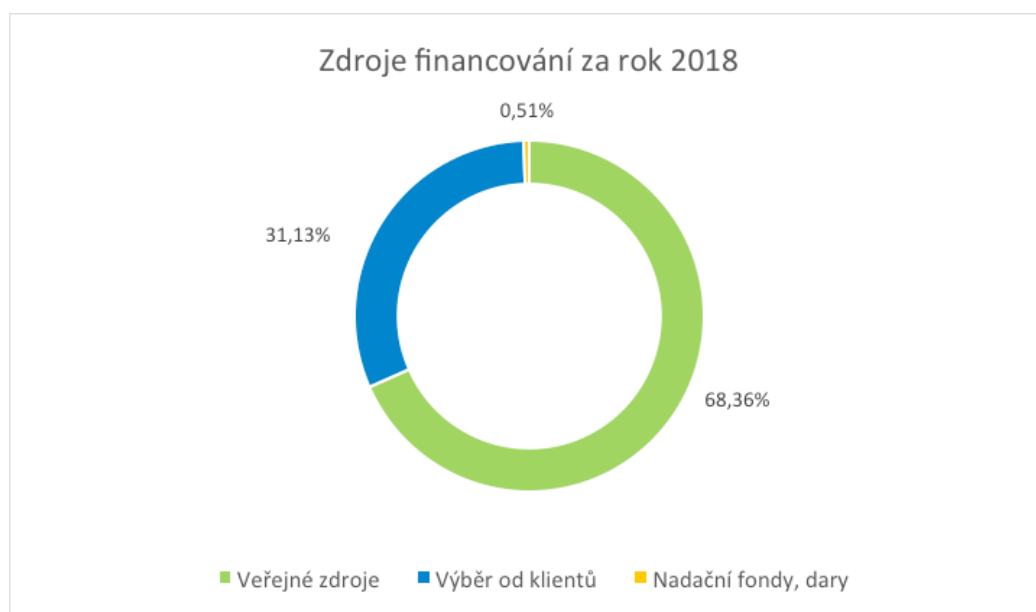
• Magistrát hlavního města Prahy	3.410.000,- Kč
• Hlavní město Praha dříve MPSV	4.765.000,- Kč
• Středočeský kraj dříve MPSV	216.500,- Kč
• Úřad práce ČR	5.650,- Kč
• MČ Praha 3	8.457,- Kč
• MČ Praha 4	90.000,- Kč
• MČ Praha 5	15.000,- Kč
• MČ Praha 9	5.000,- Kč
• MČ Praha 10	25.000,- Kč
• MČ Praha 11	40.000,- Kč

Nadační fondy a dary (celkem 60 000,- Kč)

• Siemens, s.r.o.	60.000,- Kč
-------------------	-------------

Výběry od klientů (celkem 3 907 690,- Kč)

Dary (celkem 4 556,- Kč)



ZÁVĚR A PODĚKOVÁNÍ

Na závěr bych chtěla poděkovat všem, kteří v roce 2018 využili našich služeb, přišli nás podpořit při různých akcích nebo nám poskytli finanční prostředky. Těší mě, že velký zájem o všechny naše služby a příznivé zpětné vazby nás posouvají v projektech dál.

Dle vyhlášky č. 504/2002 Sb.

ROZVAHA pro nevýdělečné organizace

ve zkráceném rozsahu

ke dni 31.12.2018

(v celých tisících Kč)

IČO
2 7 0 5 3 6 7 9

Název a sídlo účetní jednotky
A DOMA zapsaný spolekNa Strži 1683
Praha 4
14000

Označení a	AKTIVA b	Stav k prvnímu dni účetního období 1	Stav k poslednímu dni účetního období 2
A.	Dlouhodobý majetek celkem (A.I. + A.II. + A.III. + A.IV.)	122	94
A. I.	Dlouhodobý nehmotný majetek celkem	0	0
A. II.	Dlouhodobý hmotný majetek celkem	233	233
A. III.	Dlouhodobý finanční majetek celkem	0	0
A. IV.	Oprávkový k dlouhodob. majetku celkem	-111	-139
B.	Krátkodobý majetek celkem (B.I. + B.II. + B.III. + B.IV.)	4 070	6 310
B. I.	Zásoby celkem	0	0
B. II.	Pohledávky celkem	572	653
B. III.	Krátkodobý finanční majetek celkem	3 483	5 636
B. IV.	Jiná aktiva celkem	15	21
	AKTIVA CELKEM (A. + B.)	4 192	6 404

Označení a	PASIVA b	Stav k prvnímu dni účetního období 3	Stav k poslednímu dni účetního období 4
A.	Vlastní zdroje celkem (A.I. + A.II.)	1 247	1 544
A. I.	Jmění celkem	1 072	1 247
A. II.	Výsledek hospodaření celkem	175	297
B.	Cizí zdroje celkem (B.I. + B.II. + B.III. + B.IV.)	2 945	4 860
B. I.	Rezervy celkem	116	116
B. II.	Dlouhodobé závazky celkem	0	0
B. III.	Krátkodobé závazky celkem	1 120	1 682
B. IV.	Jiná pasiva celkem	1 709	3 062
	PASIVA CELKEM (A. + B.)	4 192	6 404

Sestaveno dne: 30.6.2019	Podpisový záznam statutárního orgánu účetní jednotky nebo podpisový záznam fyzické osoby, která je účetní jednotkou
Právní forma účetní jednotky zapsaný spolek	Osoba odpovědná za účetnictví (jméno a podpis) Martin Zachariáš
Předmět podnikání Pečovatelská služba	Osoba odpovědná za účetní závěrku (jméno a podpis) Martin Zachariáš
	tel.: – linka: –

Dle vyhlášky č. 504/2002 Sb.

VÝKAZ ZISKU A ZTRÁTY pro nevýdělečné organizace

ve zkráceném rozsahu

ke dni 31.12.2018

(v celých tisících Kč)

IČO
2 7 0 5 3 6 7 9

Název a sídlo účetní jednotky
A DOMA zapsaný spolekNa Strži 1683
Praha 4
14000

Označení a	NÁKLADY b	Činnost		
		hlavní 1	hospodářská 2	celkem 3
A.I.	Spotřebované nákupy a nakupované služby	2 531	-	2 531
A.II.	Změny stavu zásob vlastní činnosti a aktivace	-	-	-
A.III.	Osobní náklady	13 627	-	13 627
A.IV.	Daně a poplatky	2	-	2
A.V.	Ostatní náklady	50	-	50
A.VI.	Odpisy, prodaný majetek, tvorba a použití rezerv a opravných položek	28	-	28
A.VII.	Poskytnuté příspěvky	-	-	-
A.VIII.	Daň z příjmů	-	-	-
	NÁKLADY CELKEM (A.I. + A.II. + A.III. + A.IV. + A.V. + A.VI. + A.VII. + A.VIII.)	16 238	-	16 238

Označení a	VÝNOSY b	Činnost		
		hlavní 1	hospodářská 2	celkem 3
B.I.	Provozní dotace	12 490	-	12 490
B.II.	Přijaté příspěvky	63	-	63
B.III.	Tržby za vlastní výkony a za zboží	3 980	-	3 980
B.IV.	Ostatní výnosy	2	-	2
B.V.	Tržby z prodeje majetku	-	-	-
	VÝNOSY CELKEM (B.I. + B.II. + B.III. + B.IV. + B.V.)	16 535	-	16 535
C.	Výsledek hospodaření před zdaněním	297	-	297
D.	Výsledek hospodaření po zdanění	297	-	297

Sestaveno dne: 30.6.2019	Podpisový záznam statutárního orgánu účetní jednotky nebo podpisový záznam fyzické osoby, která je účetní jednotkou
Právní forma účetní jednotky zapsaný spolek	Osoba odpovědná za účetnictví (jméno a podpis) Martin Zachariáš
Předmět podnikání pečovatelská služba	Osoba odpovědná za účetní závěrku (jméno a podpis) Martin Zachariáš tel.: - linka: -



A DOMA z. s
IČ: 270 53 679
Sídlo: Na Strži 1683/40, 140 00 Praha 4
Vznik: 31. ledna 2007
Registrace sdružení: 1.1.2010
Identifikátor služby: 1408443
Tel. 733 194 952, email info@adoma-os.cz