

3P. O.S.

Výroční zpráva

2012



www.3p-os.cz



Vážení,

každý rok s sebou přináší něco nového, změny plánované i nečekané. Tato výroční zpráva by měla být nejen informací o činnosti Občanského sdružení 3P, o.s. , (plánované změny), ale také ma-



lým ohlédnutím za Centrem pro zdravotně postižené kraje Praha, které postihla změna neplánovaná.

Každoroční snižování finančních prostředků ze státního rozpočtu na poskytování sociálních služeb nás donutilo hledat další možnosti získávání prostředků tak, ab bylo možno zachovat alespoň některé žádané služby. Jedinou mož-

ností bylo rozdělení původního Centra pro zdravotně postižené kraje Praha na dva subjekty a využít toho, že zaměstnáváme osoby se zdravotním postižením.

**„Každoroční
snižování
finančních
prostředků ze
státního rozpočtu
na poskytování
sociálních služeb
nás donutilo
hledat další
možnosti
získávání
prostředků“**

Část zaměstnanců CZP byla proto převedena do nově vzniklého Občanského sdružení 3P, o.s. (Podpora Pomoc Pomůcky), aby bylo možno využít finančního příspěvku z úřadu práce na jejich zaměstnávání. Začátky byly těžké, ale díky vzájemné spolupráci obě organizace přežily rok 2011. Ale na rok 2012 už ze státního rozpočtu nebyly CZP přiděleny na poskytování registrovaných sociálních služeb vůbec žádné finanční prostředky a proto muselo svoji činnost k 29. únoru 2012 ukončit.

Nástupnickou organizací se stalo Občanské sdružení 3P, o.s., které ale převzalo pouze část původní činnosti CZP – a to služby, které nepatří mezi registrované sociální služby, tj. půjčovnu pomůcek a přepravu osob. Ale jak jsem výše uvedla, zkratka 3P v sobě skrývá nejen pomůcky, ale i podporu a pomoc, tak trochu přece jen pokračujeme ve stopách CZP. A proto mi na závěr dovoluť poděkovat všem zaměstnancům CZP, kteří museli odejít, i těm, kteří zůstali a snaží se pomáhat i nadále.

Mgr. Jana Zvadilová
Prezident 3P, o.s.

Jsme organizace formálně velmi mladá, přesto nejsme na poli podpory a služeb pro seniory, občany se zdravotním postižením a jejich blízké žádným nováčkem.

3P, o. s. je občanské sdružení, jehož partnerskou organizací bylo (až do svého uzavření v únoru 2012) CENTRUM PRO ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÉ Kraje Praha (CZP KP), které působilo v oblasti sociálních služeb pro seniory a osoby se zdravotním postižením na území hl. m. Prahy již od roku 1992, jako samostatný právní subjekt pak od roku 2002. Od 1. března 2012 se 3P, o.s. stalo nástupnickou organizací CZP KP.

Občanské sdružení 3P, o. s. (dále jen 3P, o.s.) zaměstnává více než 50 % osob se zdravotním postižením. Provozuje především půjčovnu kompenzačních pomůcek a zvýhodněnou přepravu pro seniory a občany se zdravotním postižením – viz dále. Ve spolupráci se sociálními pracovníky (bývalými zaměstnanci CZP) v roce 2012 pokračovala realizace další části projektu spolufinancovaného MMR ČR. Projekt s názvem **Sociálně právní a osvětová činnost v oblasti bydlení, se zvláštním zaměřením na osoby se zdravotním postižením navazoval na projekt z roku 2011 Edukace osob se zdravotním postižením a seniorů v oblasti bydlení, soběstačnosti a mobility.**

S klienty jsme řešili otázky, týkající se nájemních smluv, deregulace nájemného, nájemních vztahů, úpravy bytů, práv a povinností nájemníků i vlastníků a další. Samostatnou částí projektu bylo řešení dluhové problematiky a možného nebezpečí exekucí. Za pomoci přizvaných odborníků jsme v průběhu roku nabídli uživatelům služeb vzdělávací semináře na téma náležitosti smluv, věcné břemeno v bytě, náležitostí závětí, vydědění a další. Pro klienty byla k dispozici i pravidelná bezplatná právní poradna.

Projekt volně navazující na tyto projekty jsme připravili i pro rok 2013, ale bohužel nebyl zařazen mezi podpořené projekty. Výhledově plánujeme rozšíření i o další služby tak, jak je uvedeno ve stanovách Občanského sdružení 3p, o.s.



Aktivizace osob se zdravotním postižením a seniorů

Rok 2012, který byl vyhlášen Rokem aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity, nás zavazoval k poskytování služeb, směřujících k aktivizaci seniorů.

U preseniorské a seniorské části populace se jedná především o základní výuku práce na PC, rehabilitační a kondiční cvičení a kurzy dovedných rukou (zlepšování motorických funkcí).

Starším spoluobčanům jsme nabízeli trénink kognitivních funkcí, který je souborem cvičení s cílem zlepšit paměť, abstraktní a logické myšlení, zlepšení orientace v prostoru a čase, pozornosti, motivace. Pravidelná cvičení účinně předcházejí vzniku poruch paměti a zpomalují progresi již vzniklých postižení.

Další cílovou skupinou pro poskytování aktivizačních služeb jsou osoby se zdravotním postižením v produktivním věku. Pro ně jsme připravili náročnější výuku počítačových dovedností. Našimi kurzy prošlo za rok 2012 celkem 68 osob.

„Pravidelná cvičení účinně předcházejí vzniku poruch paměti a zpomalují progresi již vzniklých postižení.“

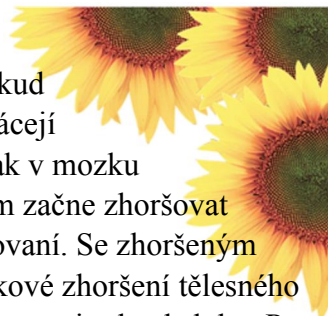
Včasný záchyt Alzheimerovy nemoci



U Alzheimerovy nemoci je důležité její včasné zachycení.

Pracovnice 3P, o.s. připravily zhruba hodinový pravidelný program zohledňující situaci a potřeby každého klienta. Program zahrnuje různé aktivity na procvičení kognitivních funkcí, především krátkodobé paměti a pozornosti, ale i paměti dlouhodobé (reminiscenční terapie), představivosti, asociace a další. Hlavní důraz byl kladen na uvolněnou atmosféru, aby se nikdo nemusel bát selhání. Bylo důležité nalézt takové aktivity, aby alespoň v jedné z nich vynikl každý, komu naopak něco jiného už nejde. Setkávání komunity má přede

vším psychosociální rozměr. U lidí ve vyšším věku je častým problémem izolace. Rodinu nemají nebo se jim nevěnuje a pokud se jim nedaří udržet nebo nově navazovat sociální vztahy, ztrácejí motivaci k jakékoliv komunikaci s jinými lidmi. Tím se jednak v mozku začnou rychleji rozvíjet degenerativní změny, ale hlavně se jim začne zhoršovat psychický stav, trpí depresemi a maladaptivními změnami chování. Se zhoršeným psychickým stavem pak přichází psychosomatické obtíže, celkové zhoršení tělesného stavu a zdraví a nakonec snížení až ztráta samostatnosti a schopnosti sebeobsluhy. Proto je důležité seniory zapojovat do komunitních aktivit, motivovat je k socializaci a povzbuzovat činnost jejich mozku. Tím se zkvalitňuje jejich život a hlavně se prodlužuje doba, po níž dokáží samostatně fungovat a žít spokojeněji.



Místa realizace služby

- 3P, o.s. Praha 1, Rybná 24
včasný záchyt Alzheimerovy nemoci, klubová činnost
- 3P, o.s. Praha 6, Wuchterlova 362/11
výuka práce na PC
trénink paměti
internetové místo
rehabilitační a kondiční cvičení
kurzy dovedných rukou
klubová činnost
divadelní soubor aj.



**Udržitelný rozvoj
sociálních a doplňkových
služeb**



Půjčovna rehabilitačních a kompenzačních pomůcek

U všech pomůcek nabízíme zácvik v jejich používání, zajišťujeme i údržbu a obnovu pomůcek, podle potřeby zajistíme jejich dovoz, montáž i demontáž.

Na základě smlouvy, uzavřené mezi Občanským sdružením 3P, o.s. a společností Spektra v.d.n. si mohou občané se zrakovým postižením prohlédnout, vyzkoušet a po dohodě u nás i vypůjčit nebo zakoupit speciální pomůcky. Jsou to např. přenosné kapesní kamerové lupy se 6 volitelnými režimy prohlížení, přenosné kamerové lupy s větším displejem a především pomůcku s názvem Clear Reader Basic, která je opatřena hlasovým výstupem a tak umožňuje i pohodlné čtení knih.

Pro osoby s těžkým tělesným postižením máme k dispozici klávesnice s velkými klávesami, větším odstupem kláves, případně klávesnice s krytem. Jako náhrada myši se nejčastěji používají trackbally, neboť při stisku tlačítka trackballu nemůže dojít k nechtěnému pohybu kurzoru. Pokud ani velikost tlačítek u speciálních klávesnic není dostatečná, lze využít k ovládání počítače spínače. Spínačů existuje celá řada - počínaje stolními tlačíky různých velikostí, tvarů a síly nutné pro jejich aktivaci. Osobám se zdravotním postižením a seniorům, kteří nemají příliš zkušeností s počítačovou technikou a tak trochu se jí obávají, můžeme nabídnout výuku na speciálně upraveném programu, který umožňuje výrazně zjednodušené ovládání PC.

Na adrese Wuchterlova 362/11, Praha 6, Vám tato zařízení rádi předvedeme a poradíme Vám, jak postupovat při získání finančních příspěvků na některé z nich.



Zapůjčení potřebných pomůcek do domácího prostředí umožňuje osobám se zdravotním postižením a seniorům z této destinace setrávat v domácím prostředí i v případech vážnějších zdravotních komplikací.

Přeprava osob se zdravotním postižením a seniorů

Přeprava je zajišťována autem Renault Kangoo a velkokapacitním Fiatem Ducato. Na konci roku 2012 se nám za pomoci Městské části Praha 6 a Nadace Konta Bariéry podařilo získat do užívání starší auto VW Caddy Maxi, umožňující přepravu osob, kterým jejich zdravotní stav neumožňuje přesednout si na místo spolujezdce. Na dalším obrázku je skútr, novinka z půjčovny.



Další vzdělávání pracovníků půjčovny pomůcek: vzdělávací seminář DMA



V rámci vzdělávacího plánu pracovníků organizace se opakovaně uskutečnil vzdělávací seminář v DMA Praha s.r.o. Na našem trhu působí tato firma již od roku 1998 a v současné době je jedním z největších dovozců a prodejců kompenzačních, ortopedických a rehabilitačních pomůcek pro seniory a tělesně postižené, sleduje novinky na trhu a nabízí kvalitní vzdělávání v tomto oboru.

Klubová a spolková činnost

V roce 2012 pokračovala klubová a spolková činnost v prostorách Občanského sdružení 3P, o.s. - bez přímé účasti zaměstnanců organizace. Poskytováním odpovídajícího zázemí umožňujeme pravidelné setkávání členů, sdružených v organizacích určených pro osoby s tělesným postižením, se zrakovým postižením, v NIPI a dalších organizacích osob se zdravotním postižením. Důležité je i zázemí pro činnost divadelního souboru Verva, klubu dovedných rukou, pro organizací rekondičních pobytů a další .

Švadlenky v akci



„Chcete-li
získat
pozornost
čtenáře,
umístěte sem
zajímavou
větu nebo
citát z textu
publikace.“

**Předávání hraček v Českém rozhlase. Hračky
jsme také odvezli do azylových domů**



Vydávání časopisu 3P Popularis

Časopis s názvem Popularis vydávalo od roku 2009 občanské sdružení Centrum pro zdravotně postižené kraje Praha. Po jeho zániku byl časopis přejmenován, ale jeho základní podoba i obsah byly zachovány. Stále nabízí čtenářům novinky ze sociální oblasti, informuje o aktuálních změnách, přináší příklady dobré praxe a vždy ještě něco navíc. Pro přetrvávající nedostatek finančních prostředků je časopis distribuován v tištěné podobě jen v omezeném počtu a to především na úřady jednotlivých městských částí a na místa, kde se scházejí občané se zdravotním postižením a senioři. Povinné výtisky dodáváme knihovnám v ČR. Elektronická verze 3P Popularis – včetně starších čísel – je k dispozici na webových stránkách organizace. Plánujeme založení sbírkového účtu, eventuální výtěžek bychom chtěli využít pro další zkvalitnění časopisu a na rozšíření jeho distribuce v tištěné podobě.

Ukázky činnosti a tvorby našich kolegů

Ing. Jiří Donát, básník a výtvarník

Nejvíc pomůžeš tím, že nepomůžeš,
ale řekneš mi, jak si mám pomoci sám.

Já si nedokážu představit, že bych si třeba jednou už nic nepředstavil, Tak si raději představuji, co to dá.

Vzpomínky z kdysi jsou patrné jen trochu. Ale jsou tu.

Co bych chtěl? Nevím. Je toho tolik, že nevím, čím začít.



Mgr. Jana Stárková, sociální pracovník, novinářka na volném kolečku, vozíčkářka

Jsem známá tím, že nejsem příznivcem nekonečných rádob etických debat o vhodné terminologii kolem lidí s postižením, přesněji vozíčkářů. Tedy, jak „nás“ má „zdravá“ většina označovat. Už jen proto, že tyto debaty se často vedou v kruzích bez jediného člověka s postižením. Přijde mi to absurdní. Jsem na vozíku 17 let, ale postižení mě provází odmala, a tak zkusím vyjádřit, jak to cítím já.



Etikové, či jiní „vyvolení“, přijdou každou chvíli s dalším a dalším zákazem nějakého slova a s nějakou jeho náhradou. Například slovo vozíčkář je eticky již zcela mimo mísu. Místo něho se má užívat člověk užívající kompenzační pomůcku, a kdo ví, zda je toto ještě aktuální. Invalidní se znelíbilo, protože invalidity znamená v angličtině neplatnost. Ovšem, že slovo handicap vzniklo ze spojení cap in hand – čili žebrák – to zatím nikomu nedošlo. Slovo postižení už také není vhodné. Vhodná je nejspíš snížená schopnost, například pohybu. Sama začínám mít zmatek v tom, jak o sobě můžu a mám mluvit. Kdyby někteří, kteří si myslí, že o tom vše ví, slyšeli, jak si říkáme „my“ vozíčkáři mezi sebou. Krypl a kryplkára by byly ty nejmírnější pojmy. Přiznávám, že drsná označení by měla zůstat v kruhu samotných postižených, a jinak by „nás“ lidé měli nazývat v mezích slušnosti. Ale mně osobně je upřímně jedno, jestli jsem invalida, nebo člověk s postižením. Upřímně nejradši mám označení vozíčkář. Sama si říkám kryplik.:-)

Myslím si, že když se to bude s těmito „označovacími boji“ přehánět, tak hrozí, že se lidé budou bát o vozíčkářích, či o lidech s jiným postižením, mluvit, aby je někdo neosočil, že použili špatné slovo. A zase se z „nás“ stane tabu. Někde v lese za plotem. Pochopitelně přeháním. Je přece možné poznat, kdy vás chce někdo urazit, a kdy jen neví, jak lidi s postižením pojmenovat v situaci, kdy je to potřeba. Vypadá to, že se jen pojmenovává to samé, aby to vypadalo lépe? Jenže třeba vozík zůstane vozíkem i jako kompenzační pomůcka a pořád na něm sedí někdo, kdo ho potřebuje – tedy vozíčkář, postižený, invalida...

Abych to odlehčila, tak tu přece jen je slovo, ze kterého opravdu šílím. Je to slovo VOZÍČEK. Člověk na vozíčku? Mám z toho husí kůži. Právě teď probíhá Paralympiáda a komentátoři v sestřizích vozíčky nešetří. Basketbalisté na vozíčku? A po hřišti jezdí skupina kluků, za jejichž bicepsy by se nemusel stydět kdejaký vzpěrač. Sráží se, padají, nadávají a jsou u toho... na VOZÍČKU? To je něco jako kočárek? To nikdo neslyší, jak blbě to zní? Vy „zdraví“ běžně říkáte, že nosíte botičky? Myslím, že k dospělým lidem už zdobněliny nepatří, a to, že je někdo postižený, neznámá, že je nutné se nad ním rozplývat, a že ocení, když vůči němu budete používat „dětský“ jazyk. Nemluví za všechny vozíčkáře, jen za sebe a pár svých známých. Spíše vycházím z logiky věci. Vozíčkem člověku ubíráte vážnost. Většině vážně nevádí být na vozíku, třeba já to vnímám jako svou součást, nemyslím na ni nějak zvlášť. Ale slovo VOZÍČEK by někdo mohl brát jako zesměšnění či ponížení, i když to tak nejspíš nikdo nemyslí. Je to jen neznalost. Doufám. Doufám totiž, že vozíček neodráží to, jak jsou vozíčkáři „zdravou“ většinou vlastně vnímáni.

.....a tohle jsou další aktivity naší „vozíčkářky“ Jany, která je vynikající brankářkou florbaalového týmu EWSC Jaguars Praha a zkušenou cestovatelkou...

„Chcete-li

získat

pozornost

čtenáře,

umístěte sem

zajímavou

větu nebo

citát z textu

publikace.“

Ekonomická část

Přehled výnosů

název	Celkem
příjmy ze služeb	1 677 109
dotace a granty	729 485
dary	83 170
členské příspěvky	600
ostatní výnosy	46 934
CELKEM	2 537 298

Přehled nákladů

název	Celkem
materiálové náklady	249 598
energie	146 729
služby	417 235
mzdové a osobní náklady	1 600 381
ostatní náklady	195 740
CELKEM	2 609 683

Přehled majetku a pohledávek

název	počátek	zůstatek
dlouhodobý majetek	0	54 000
finanční prostředky	204 732	386 655
pohledávky	7 449	280 267
časové rozlišení	2 692	9 971
CELKEM	214 873	730 893

Přehled závazků a vlastního jmění

název	počátek	zůstatek
vlastní jmění + zisk	-134 875	484 057
závazky z obchodního styku	6 078	18 723
závazky z titulu mezd	78 396	137 333
závazky z titulu dotací a grantů	-54 701	-82 549
ostatní závazky	306 979	161 762
časové rozlišení	12 996	83 951
CELKEM	214 873	803 277

KONTAKTY



Praha 1, Rybná 24 , redakce časopisu 3P Popularis

Bc. Lenka Žáčková, tel. 728 453 621

Mgr. Jana Stárková

e-mail: 3P.redakce@email.cz

Metro trasa B stanice náměstí Republiky směr obchodní dům Kotva cca
300 m

Praha 6, Wuchterlova 11, půjčovna:

Mgr. Olga Mášová, tel. 224 323 433, 736 509 866

Pavla Mečířová, tel. 724 654 090

e-mail: 3P.poradna3@email.cz

přeprava: Lubomír Kůstka, tel. 724 654 007

Saša Filip, tel. 736 509 864

Metro trasa A stanice Dejvická výstup Vítězné nám, dále směr budova
pošty cca 200 m

Prezident : Mgr. Jana Zavadilová

Wuchterlova 11, Praha 6

Tel: 222 969 277, 736 509 900

e-mail : zavadilovaj@email.cz



www.3P-os.cz

Jsme zde pro všechny, kteří nás potřebují