



VÝROČNÍ ZPRÁVA ZA ROK 2011



Wuchterlova 11, 160 00 Praha 6, IČO 22853332
www.3P-os.cz

Vážení,

zrod našeho občanského sdružení 3P, o.s. nebyl jednoduchý – ostatně jako každé zrození..

Neustálé snižování finančních prostředků ze státního rozpočtu na financování sociálních služeb nás donutilo na konci roku 2010 hledat další možnosti získávání prostředků tak, ab bylo možno zachovat alespoň některé žádané služby. Jedinou možností bylo rozdělení původního Centra pro zdravotně postižené kraje Praha na dva subjekty a využít toho, že zaměstnáváme osoby s těžkým zdravotním postižením. Zaměstnanci , kterým byly přiznány výhody osob se ZP, byli na konci roku 2010 převedeni do nově vzniklého občanského sdružení s názvem 3P, o.s. (Podpora Pomoc Pomůcky), aby bylo možno využít finančního příspěvku na jejich mzdy z úřadu práce. Začátky byly těžké, byla uzavřena smlouva o výpůjčce pomůcek mezi oběma subjekty, na jejím základě nová organizace 3P, o.s. pravidelně přispívala na provoz CZP. Díky této 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 roto bylo nuceno svoji činnost i 29. února 2012 ukončit. Nástupnickou organizací se stalo občanské sdružení 3P, o.s.

Mgr. Jana Zavadilová



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.

Snaha zachovat stávající služby poskytované CZP KP i v situaci jejich dlouhodobého podfinancování byla impulsem pro založení nového partnerského občanského sdružení, fungujícího na principu tzv. sociálního podnikání. A tak vzniklo v říjnu 2010 3P o. s., jehož základnu tvoří ti pracovníci CZP KP, kteří mají status osob zdravotně znevýhodněných nebo osob se zdravotním postižením. Tito pracovníci navíc přenesli do nově vzniklé organizace své dlouholeté zkušenosti, takže nové sdružení vlastně není vůbec nové.

3P, o. s. zaměstnává více než 50 % osob se zdravotním postižením. Provozuje půjčovnu kompenzačních pomůcek a zvýhodněnou přepravu pro seniory a občany se zdravotním postižením. Výhledově plánujeme rozšíření i o další služby tak, jak je uvedeno ve stanovách 3P, o.s. Více je uvedeno v části další služby.

Dalším obohacením nabízených služeb se v roce 2011 stalo poradenství k odstraňování bariér – a to nejen architektonických. Při realizaci projektu s názvem Edukace osob se zdravotním postižením a seniorů v oblasti bydlení, soběstačnosti a mobility (spolufinancovaného MMR ČR) jsme řešili s klienty otázky, týkající se nájemních smluv, deregulace nájemného, nájemních vztahů, úpravy bytů, práv a povinností nájemníků i vlastníků a další. Ve spolupráci s Asociací poraden pro osoby se ZP byl v rámci popisovaného projektu vytvořen akreditovaný kurz s názvem Životní prostředí a bydlení OZP. Za pomoci přízvaných odborníků jsme v průběhu roku nabídli uživatelům služeb vzdělávací semináře na téma náležitosti smluv, věcné břemeno v bytě, náležitosti závětí, vydědění a další. Pro rok 2012 jsme připravili další pokračování edukačního projektu.

Aktivizace osob se zdravotním postižením a seniorů

Na úvod mi dovoluje citovat z Národního plánu přípravy na stárnutí na období let 2008 – 2012:

Podle demografické prognózy zpracované Českým statistickým úřadem bude v roce 2050 žít v České republice přibližně půl milionu občanů ve věku 85 a více let a téměř tři miliony osob starších 65 let (31,3 %).

Ke zvýšení kvality života ve stáří a podpoře prosperity ve stárnoucí společnosti je nezbytné dát v průběhu života příležitost pro uplatnění, učení, vzdělávání a aktivní život všem lidem. Lineární model vzdělání, práce a důchod stále více přestává platit a hranice mezi jednotlivými fázemi životního běhu se stávají flexibilnějšími a méně ostrými. Starší lidé mají stejně jako všichni právo být hodnoceni jako jednotlivci, na základě svých schopností a potřeb bez ohledu na svůj věk, pohlaví, barvu pleti, zdravotní postižení či jiné charakteristiky. Starší lidé a jejich znalosti a zkušenosti by měli stát v centru změn realizovaných v kontextu stárnutí populace.

Plně se stavíme za skutečnosti, uvedené v citaci. Velkou část naší klientely dlouhodobě tvoří senioři, proto se této cílové skupině snažíme věnovat co nejvšestranněji. Rok 2012, který byl vyhlášen Rokem aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity, nás k tomu vybízí a zavazuje. Seniorská populace je velice heterogenní část populace, proto musí být heterogenní i naše nabídka služeb. Sestává ze vzdělávacích, pohybových, zájmových a poznávacích aktivit. Každá aktivita ovlivňuje fyzické a psychické funkce, poskytuje prostor pro sebevyjádření a smysluplné trávení času, zvyšuje sebevědomí a sebehodnocení každého jednotlivce.

Jsme si vědomi toho, že naše nabídka vzdělávacích aktivit není srovnatelná s Akademií třetího věku, ale na rozdíl od ní se vyznačuje individuálním přístupem k výuce, trvalejšími neformálními vztahy mezi uživateli služeb, podporou osobních zájmů a nabídkou dalších sociálních služeb.

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

Starším spoluobčanům dále nabízíme 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 a kurzy angličtiny.

Místa realizace služby

- ▲ 3P, o.s. Praha , Rybná 24: výuka angličtiny, trénink paměti, klubová činnost
- ▲ 3p, o.s. Praha 6, Wuchterlova 362/11 – půjčovna rehabilitačních a kompenzačních pomůcek, výuka práce na PC, trénink paměti, internetové místo, rehabilitační a kondiční cvičení, kurzy dovedných rukou

Setkávání komunit – procvičování paměti se seniory

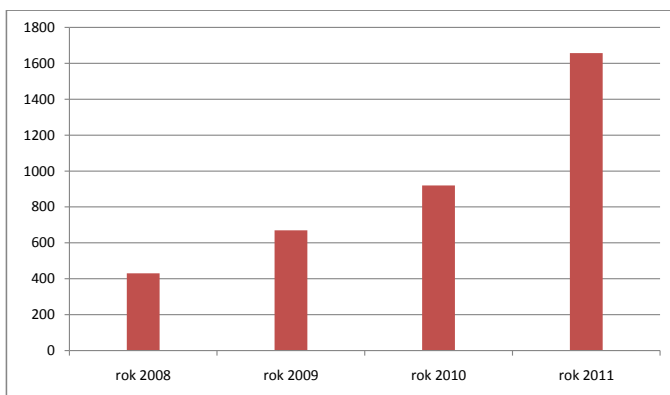
V Rybné 24 na Praze 1 se každý čtvrtek od 12 hodin koná setkání místního klubu seniorů. Pravidelně sem již řadu let dochází skupina seniorek. V plné sestavě je jich nyní 8. Pod hlavičkou občanského sdružení 3P se jim věnuje Bc. Lenka Žáčková a Mgr. Jana Stárková v rámci snahy bojovat proti degenerativním změnám mozku, především proti příznakům Alzheimerovy a stařecké demence. U Alzheimerovy demence je i důležité její včasné zachycení. Na začátku jsme účastnice otestovaly a nyní jim připravujeme zhruba hodinový pravidelný program zohledňující situaci a potřeby každé z nich. 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 je kladen na uvolněnou atmosféru a smích, 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. Přece jen věk našich účastnic už je poměrně vysoký. I přes vyšší věk jsou ale naše seniorky velmi bystré a šikovné a stále mají co říct. Důležitá je i informativní část, kdy předáváme novinky a důležité změny především v oblasti sociální, které by se mohly týkat jich samých, nebo lidí v jejich okolí.

Setkání komunity má především psychosociální rozměr. U lidí ve vyšším věku je častým problémem izolace. Rodinu nemají, nebo se jim nevěnuje a pokud neudržovali nebo nově nenavázali sociální vztahy, ztrácí motivaci k opuštění bytu a 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

Půjčovna rehabilitačních a kompenzačních pomůcek Přeprava osob se zdravotním postižením a seniorů

- 3P, o.s., Wucherlova 362/11, Praha 6 – k dispozici uživatelům je cca 320 pomůcek nejrůznějšího sortimentu (elektrická polohovací lůžka, mechanické i elektrické vozíky, motomedy, schodolezy, vanové zvedáky, klozetová křesla, klozetové nástavce aj.)

Následující graf ukazuje nárůst počtu uživatelů této služby v letech 2008– 2011.



Přeprava byla zajišťována dvěma auty Renault Kangoo a velkokapacitním autem Fiat Ducato..

V roce 2011 využilo služeb půjčovny celkem **1 657 osob.**



Další vzdělávání pracovníků půjčovny pomůcek : vzdělávací seminář DMA



Klubová a spolková činnost

V roce 2011 pokračovala klubová a spolková činnost v prostorách 3P, o.s. - bez přímé účasti zaměstnanců organizace. Poskytováním odpovídajícího zázemí umožňujeme pravidelné konání členských schůzí organizací osob se zdravotním postižením, činnost divadelního souboru Verva, klubu dovedných rukou, organizací rekondičních pobytů a další.

Ukázky některých výrobků našich klientů:



Panenko předáváme pracovníkům UNICEF, jejich prodejem získává UNICEF prostředky nezbytné pro pomoc dětem třetího světa – nákup očkovacích látek. Ostatní hračky jsme odvezli do azylových domů a do dětských domovů.

KONTAKTY

Praha 1, Rybná 24 – Bc. Lenka Žáčková

Bc. Lenka Žáčková, tel: 224 828 431, 736 509 852

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.....

1

2

