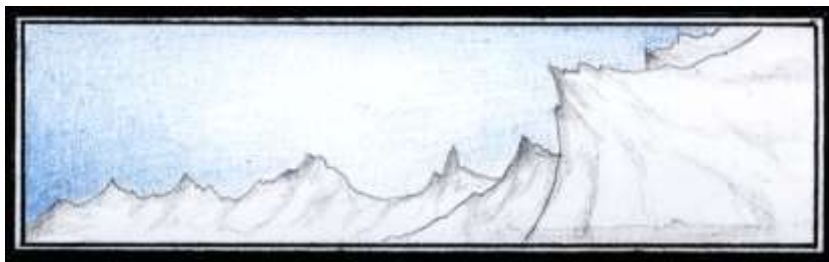




VÝROČNÍ ZPRÁVA

Občanského sdružení 3P, o. s.

ZA ROK 2013



*Ukázka tvorby našeho člena Ing. Jiřího Donáta, výtvarníka a básníka
„Hory“*

Wuchterlova 11, 160 00 Praha 6
IČO 22853332, DIČ CZ22853332
www.3P-os.cz



OBSAH

1. **Organizační struktura**
2. **Základní informace o organizaci**
3. **Hlavní činnost**
4. **Vedlejší činnost**
5. **Realizace projektu OPPA**
6. **Ukázky tvorby našich zaměstnanců**
7. **Podpořili nás v roce 2013**
8. **Ekonomická část**
9. **Kontakty**

Organizační struktura:

- **Prezident** Mgr. Jana Zavadilová
- **Viceprezident:** Pavla Mečířová
- **Hospodář sdružení:** Mgr. Olga Mášová, Dis.
- **Členové:** Mgr. Bc. Lenka Žáčková, Lubomír Kůstka, Jan Vencel, Ing. Jiří Donát
- **Zaměstnanci:** Mgr. Jana Stárková, Alexa Jana Vejvodů, Saša Filip, Renata Koštelová, DiS., Eliška Veselá, Lubomír Kůstka

**„Překážky v nás vyburcují vlohy, které by v nás
za příznivých okolností zůstaly dřímat.“**

Quintus Horatius Flaccus

ZÁKLADNÍ INFORMACE



3P, o. s. je občanské sdružení, jehož partnerskou organizací bylo až do svého uzavření v únoru 2012 CENTRUM PRO ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÉ Kraje Praha (dále jen CZP), které poskytovalo sociální služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením na území hl. m. Prahy již od roku 2002. Od 1. března 2012 se Občanské sdružení 3P, o. s. (dále jen 3P o. s.) stalo nástupnickou organizací CZP. 3P, o. s. zaměstnává od té doby více než 50 % osob se zdravotním postižením.

Dle platných stanov jsou základními cíli sdružení především aktivity, vedoucí k rozšíření nabídky podpory a pomoci těm cílovým skupinám, které jsou ohroženy sociálním vyloučením. Dále sdružení usiluje o uspokojování vzdělávacích a jiných zájmů členů i nečlenů sdružení, především seniorů a osob se zdravotním postižením – a to:

v hlavní činnosti:

- ⤴ charitativní akce především ve prospěch seniorů a osob se zdravotním postižením
- ⤴ realizace vzdělávacích, sportovních a kulturních akcí
- ⤴ odpovídající projekty určené seniorům a osobám se zdravotním postižením
- ⤴ organizace a pořádání odborných seminářů
- ⤴ vydávání a distribuce magazínu 3P Popularis - vytváření podmínek a možností pro rozvoj poskytování všestranných informací pro potřeby odborné i široké veřejnosti

ve vedlejší činnosti:

- ⤴ půjčování rehabilitačních a kompenzačních pomůcek (včetně poradenských služeb a zácvičku v používání)
- ⤴ přeprava pomůcek a osob
- ⤴ oprava a prodej pomůcek

HLAVNÍ ČINNOST

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 %).

S přihlédnutím k těmto skutečnostem je jedním ze strategických dokumentů vlády Národní akční plán přípravy na stárnutí na roky 2013 – 2017. Jeho naplňování by mělo zajistit tzv. pozitivní stárnutí - posílení participace seniorů v rodině i ve společnosti, vytvoření příznivého prostředí pro všechny generace, provázanost sociálních a zdravotních služeb.

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.

V souladu s Národním akčním plánem přípravy na stárnutí na roky 2013 – 2017, jsme se u preseniorské a seniorské části naší klientely zaměřili na:

1. trénink kognitivních funkcí
2. výuku práce na PC
3. rehabilitační a kondiční cvičení
4. včasný záchyt Alzheimerovy nemoci a ambasadorky vyhledávající osoby, které potřebují sociální pomoc (*sociální podpora ve smyslu poradenství především*)
5. podporu klubové a osvětové činnosti



ad 1)

Pod vedením kvalifikované lektorky jsme i v roce 2013 nabízeli trénink kognitivních funkcí, který je souborem cvičení s cílem zlepšit paměť, abstraktní a logické myšlení. Cílem je zlepšení orientace v prostoru a čase, pozornosti, motivace. Pravidelná cvičení účinně předcházejí vzniku poruch paměti a zpomalují progresi již vzniklých postižení. Skupina klientek se scházela pravidelně 1x za týden.

ad 2)

Výuku práce na PC zaměřenou zejména na uživatelské ovládání počítače a internetovou komunikaci realizujeme již od roku 2006 (ještě jako CZP – viz úvod). Výuka je koncipována jako individuální, lektorka přizpůsobuje

náročnost i rozsah možnostem a schopnostem klienta. Minimální počet výukových hodin je 20, většina uživatelů dává přednost dvojnásobné délce. Pokročilejší „žáky“ jsme naučili i náročnější činnosti, např. zpracování fotografií, vytvoření vlastní prezentace, založení a aktualizace účtu na facebooku aj. Klienti mají k dispozici výukové materiály i plně vybavenou počítačovou učebnu. Užívaný SW i PC za pomoci sponzorů postupně modernizujeme. Naší nabídky v roce 2013 využilo celkem 83 osob.

ad 3)

Rehabilitačního a kondičního cvičení je rozděleno do dvou skupin. V první skupině nazvané „Léčba pohybem“ jsou zařazeny ženy, jejichž pohybové schopnosti jsou částečně omezeny věkem a zdravotním handicapem. Učí se cviky, které jsou doporučovány rehabilitačními lékaři a které přinášejí rychlou a účinnou úlevu od problémů. Každoročním zakončením cvičební sezóny je společný zájezd k moři spojený s rehabilitačním cvičením ve vodě. Ve druhé skupině nazvané „Jóga“ se zdatnější cvičenky zaměřují – jak z názvu vyplývá – na jógu. Kromě přípravných cviků zahrnuje cvičení běžné zvládnání ásany, jógové dýchání, relaxaci. Pravidelné opakování přináší posílení regenerativních schopností organismu, zlepšení krevního oběhu, zklidnění nervové soustavy, zlepšení spánku aj. I tato skupina odjíždí v letních měsících na rekondiční pobyty, kde jsou účastnice znovu motivovány ke cvičení i v domácím prostředí.

ad 4)

U Alzheimerovy nemoci je důležité její včasné zachycení. V naší pobočce Rybná 24, Praha 1, připravily pracovnice 3P, o.s. pro seniory soubor cvičení ve formě her se slovy, písmeny, čísly s cílem obnovovat a upevňovat nervová spojení v mozku a předcházet tak degenerativním změnám. Soubor zahrnuje různé aktivity na procvičení kognitivních funkcí, především krátkodobé paměti a pozornosti, ale i paměti dlouhodobé (reminiscenční terapie), představivosti, asociace a další. V praktických nácvicích se seniorky učí vyrovnávat i s dnes běžnými nástrahami, kdy jim operátor nebo distributor vnucuje novou službu nebo předražené zboží. Tato skupina seniorek se velice osvědčila i v další aktivitě – a to v programu ambasaderek. Pro své okolí slouží jako první kontakt pro osoby ohrožené sociální izolací, event. hmotnou nouzí. Poskytnou jim potřebné informace kam se obrátit pro kvalifikovanou radu, podporu a pomoc. U lidí ve vyšším věku je častým problémem udržování nebo navazování nových sociálních vztahů, ztrácejí motivaci k jakékoliv komunikaci, zhoršuje se

jejich psychický a následně i tělesný stav. Proto je tato nenásilná depistáž za pomoci ambasaderek tak důležitá.

ad 5)

V roce 2013 pokračovala klubová a spolková činnost v prostorách 3P, o. s. - bez přímé účasti zaměstnanců organizace. Poskytováním odpovídajícího zázemí umožňujeme pravidelné setkávání členů, sdružených v organizacích určených pro osoby s tělesným postižením, či se zrakovým postižením, v NIPI a dalších organizacích. Dlouhodobě podporujeme i divadelní soubor Verva, který vznikl na počátku sedmdesátých let mezi tělesně postiženými mladými lidmi. Kolem původního jádra se postupně nabalovali lidé zdraví i tělesně nebo smyslově hendikepovaní, nejrůznějších profesí i věku. Soubor pravidelně vystupuje na akcích, kde se prezentují divadelní ochotníci (Festival Slunce v divadle Akropolis, Mezi ploty, Zákupy akce Tvoříme srdcem a další). V roce 2013 získalo divadlo cenu diváka v akci POPAD 2013 Praha.

MÍSTA REALIZACE SLUŽBY

- ▲ 3P, o. s. Praha, Rybná 24: Včasný záchyt Alzheimerovy nemoci, klubová činnost, individuální konzultace klientů s poradcem
- ▲ 3P, o. s. Praha 6, Wuchterlova 362/1: výuka práce na PC, trénink paměti, internetové místo, rehabilitační a kondiční cvičení, klubová a spolková činnost, divadelní soubor aj.

VEDLEJŠÍ ČINNOST

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

3P, o. s., Wuchterlova 362/11, Praha 6, nabízí uživatelům cca 350 nejrůznějších pomůcek (elektrická polohovací lůžka, mechanické i elektrické vozíky, motomechy, schodolezy, vanové zvedáky, klozetová křesla, různé typy chodítek, klozetové nástavce aj.). Půjčovna nabízí služby nejenom osobám se zdravotním postižením, které využijí naši nabídky do doby, než získají do užívání pomůcku vlastní, ale i těm, kteří ji využijí jen krátkodobě (póurazové stavy,

nabídka pro hotelové hosty). O nabízených službách informujeme prostřednictvím letáků, webových a facebookových stránek, výlohami ve 3P a časopisem 3P Popularis. Před podepsáním výpůjční smlouvy zajišťujeme zácvik klienta ve správném užívání pomůcky, podle potřeby informujeme i o základním nezbytném servisu nebo o možnostech využití servisu profesionálního. U polohovacích lůžek, vanových zvedáků, schodolezů zajišťujeme odvoz, případně montáž a následnou demontáž. Nabízíme i opravu pomůcek, které nejsou v majetku půjčovny (*pokud se nejedná o záruční opravy nebo o opravy vyžadující odborný servis*).

Novinkami v půjčovně jsou kolečkové schodolezy, skútr, použitelný jako elektrický vozík a malé rehabilitační přístroje Activ Cycle.

Pro přepravu pomůcek (na základě požadavků i přepravu osob) využíváme velkokapacitní auto Fiat Ducato, Renault Kangoo a od roku 2013 i speciálně upravený VW Caddy Maxi (viz obrázek). Toto auto umožňuje přepravu osob, kterým jejich zdravotní stav neumožňuje přesehnout na místo spolujezdce a být přepravováni na vozíku.



Služeb půjčovny pomůcek využilo ve sledovaném roce celkem 2003 klientů, přepravili jsme 345 osob.

SPOLUPRÁCE NA PROJEKTU

Pracovníci 3P, o. s. spolupracovali v roce 2013 na projektu s názvem "Péče o blízké neznamená konec pracovní kariéry". Projekt byl podpořen pod reg. číslem CZ.2.17/2.1. 00/35124 z Operačního Programu Praha Adaptabilita. Cílem projektu je naplňování rovných příležitostí žen a mužů na trhu práce prostřednictvím podpory zahájení podnikání nebo vyhledáním vhodného zaměstnání formou flexibilního úvazku určeného pro osoby pečující o závislou osobu. Realizátorem projektu je SocIn, o. s.. Cílovou skupinu

tvořilo ve sledovaném období 20 žen, pečujících o dítě se zdravotním postižením nebo o rodiče. Cílem projektu je sladění péče o závislou osobu a pracovního uplatnění. Připravili jsme soubor aktivit - motivační kurzy, rekvalifikační kurzy, vzdělávací semináře, jazykové a počítačové kurzy, konzultace s odborníky z podnikatelské sféry, individuální poradenství aj. Jako potřebné zázemí slouží účastníkům projektu co-workingová centra, vybavená kancelářskou technikou, kterou mohou využívat pro svoji práci i studium. Nabízí vzdělávací programy v podobě jak individuálních tak skupinových přednášek a konzultací odborníků na podnikání a vyhledávání zaměstnání. Velkou pomocí pro některé účastnice bylo - díky pomoci Konta Bariéry - získání starších notebooků s potřebným sw vybavením. Odlehčením náročných vzdělávacích aktivit byla naše „nastavbová“ zastavení – viz fotodokumentace



Ukázka tvorby našeho člena ing. Jiřího Donáta, výtvarníka a básníka

Ukázka z knihy Otisky

ZAPOVĚZENÁ

Leží vedle sebe naše
zakázaná těla,
odháněné myšlenky,
zapovězená budoucnost.
Spánek nám uniká
a my tiše bdící nesmíme
k sobě.
Vzdalujeme se,
odcházíme,
už k sobě nepatříme.



VONÍCÍ

Jak slzy z minulých životů.
Jak vyhrané lesklé cíněnky.
Jak třpytivé sny.
Takové jsou kapky na tvém
těle,
když ke mně přichází
tmou.
Voniš vodou.
Voniš nocí.
Voniš láskou.

PODPORILI NAS

Naše poděkování za rok 2013 patří především Úřadu městské části Praha 6, který nás dlouhodobě podporuje, děkujeme i Nadaci Charty 77 – Konto Bariéry. Bez jejich pomoci bychom neměli (již zmíněné) speciálně upravené auto pro přepravu osob s těžkým zdravotním postižením a některé potřebné pomůcky. Naše další poděkování patří Nadačnímu fondu J a T, firmě Kompakt, s.r.o., firmě Botanicus, občanskému sdružení SocIn, o. s. a drobným dárcům.



SVÉ JMÉNO S NAŠÍ ORGANIZACÍ SPOJILI

Herec Braňo Polák



Děkujeme za
podporu!
Vážíme si
toho, že jste
svůj čas
svázali
s naším!

Manažer David Radil



Sopranistka Pavlína Senič



Udržitelný rozvoj
sociálních a doplňkových
služeb



EKONOMICKÁ ČÁST

Přehled výnosů

název	Celkem
příjmy ze služeb a za prodej zboží	1 560 796
dotace a granty	1 073 922
dary	91 551
členské příspěvky	0
ostatní výnosy	92 540
CELKEM	2 818 809

název	Celkem
materiálové náklady	262 001
energie	166 302
služby	447 802
mzdové a osobní náklady	1 897 518
ostatní náklady	75 601
CELKEM	2 849 224

Přehled majetku a pohledávek

název	počátek	zůstatek
dlouhodobý majetek	54 000	290 578
finanční prostředky	386 655	323 183
pohledávky	280 267	120 717
časové rozlišení	9 971	153 582
CELKEM	730 893	888 060

Přehled závazků a vlastního jmění

název	počátek	zůstatek
vlastní jmění + zisk	484 057	381 257
závazky z obchodního styku	18 723	29 455
závazky z titulu mezd	137 333	164 432
závazky z titulu dotací a grantů	-82 549	0
ostatní závazky	161 762	229 432
časové rozlišení	83 951	83 484
CELKEM	803 277	888 060

KONTAKTY

Praha 1, Rybná 24

Mgr. 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, Dis., 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!

