



VÝROČNÍ ZPRÁVA

Občanského sdružení 3P, o. s.

ZA ROK 2014



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. Spolupráce nazalizaci projektu OPPA
6. Podpořili nás v roce 2014
7. Místa realizace služby
8. Ekonomická část
9. Kontakty

Organizační struktura:

- Prezident Mgr. Jana Zavadilová
- Víceprezident: Pavla Mečířová (do 31. 5. 2014)
(od 1. 6. 2014)
- Hospodář sdružení: Mgr. Olga Mášová, Dis.
- Členové: Mgr. Bc. Lenka Žáčková, Lubomír Kůstka, Jan Vencel
- Zaměstnanci: Lenka Dvořáková, Mgr. Jana Stárková, Saša Filip, Renata Koštelová, DiS., Eliška Veselá, Lubomír Kůstka, Jitka Hloušková, Johana Plesnivá

Lidské štěstí, to je taková šňůrka, na kterou navlékáme malé korálky, taková malá štěstí - čím jsou drobnější a čím je jich víc, tím je to jejich štěstí větší.

Jan Werich



ZÁKLADNÍ INFORMACE

Jako CENTRUM PRO ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÉ Kraje Praha (dále jen CZP) jsme poskytovali sociální služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením od srpna roku 2002, tedy přesně od katastrofických povodní v Praze. A po deseti letech nás smetla jiná vlna (snižování rozpočtu), a tak v roce 2012 CZP bylo nuceno ukončit svoji činnost. Nástupnickou organizací se od 1. března 2012 stalo Občanské sdružení 3P, o. s. (dále jen 3P). Pod 3P v názvu občanského sdružení se skrývá Podpora Pomoc Pomůcky, proto základními cíli sdružení zůstaly aktivity, vedoucí k rozšíření nabídky podpory a pomoci těm cílovým skupinám, které jsou ohroženy sociálním vyloučením ať už z důvodů nepříznivého zdravotního stavu nebo vyššího věku. A pomůcky a jejich krátkodobé i dlouhodobé využívání jsou logickým vyústěním některých krizových situací, kde podpora a pomoc nestačí. 3P, o. s. zaměstnává více než 50 % osob se zdravotním postižením, ti spolu s dalšími spolupracovníky usilují o řádné naplňování našich tří P, ale navíc se snaží i o uspokojování.

vzdělávacích a jiných zájmů osob se zdravotním postižením, seniorů a pečujících osob.

PŘIPRAVILI JSME PRO NĚ

Hlavní činnosti:

- ⤴ charitativní akce určené především ve prospěch seniorů a osob se zdravotním postižením
- ⤴ vzdělávací, sportovní a kulturní akce
- ⤴ spoluúčast na projektu určeném pro pečující osoby
- ⤴ klubové a aktivizační služby
- ⤴ vydávání magazínu 3P Popularis - vytváření podmínek a možností pro rozvoj poskytování všestranných informací pro potřeby odborné i široké veřejnosti

Vedlejší činnosti:

- ⤴ půjčování rehabilitačních a kompenzačních pomůcek (včetně poradenských služeb k pomůckám a zácvičku v jejich používání)
- ⤴ přepravu pomůcek a osob
- ⤴ opravu a prodej pomůcek

HLAVNÍ ČINNOST

Zrychlující se stárnutí populace v České republice je podle demografické prognózy zpracované Českým statistickým úřadem nezpochybnitelné. Zvyšuje se i průměrný věk, v roce 2050 by u nás mohlo žít přibližně půl milionu občanů ve věku 85 a více let a téměř tři miliony osob starších 65 let. Proto je v Národním akčním plánu přípravy na stárnutí na roky 2013 – 2017 zdůrazněno zajišťování tzv. pozitivního stárnutí. Znamená to především mezigenerační solidaritu, posílení participace seniorů v rodině i ve společnosti a zajištění provázanosti sociálních a zdravotních služeb. Snažíme se, aby nabídka našich služeb korespondovala s těmito požadavky a především s požadavky preseniorské a seniorské části populace. Proto jsme i v roce 2014 zachovali nabídku prověřenou minulými roky – a to:

1. trénink kognitivních funkcí
2. výuku práce na PC
3. rehabilitační a kondiční cvičení
4. včasný záchyt Alzheimerovy nemoci a činnost ambasaderek, vyhledávajících osoby, které potřebují sociální pomoc (*sociální podpora ve smyslu poradenství především*)
5. podporu klubové, kulturní a osvětové činnosti
6. vydávání a distribuce magazínu 3P Popularis

ad 1)

Pod vedením kvalifikované lektorky jsme i v roce 2014 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. Čím rychlejším a komplikovanějším se svět stává, tím více potřebujeme, abychom měli své vlastní životy pod svou kontrolou a s přibývajícím věkem tím spíše. Jestliže dochází k zanedbávání mozku, pak zanedbáváme také možnosti, které nám mozek dává, a které s sebou nesou velké výhody, a to v každém věku! Také pozitivní myšlení je jedním z hlavních předpokladů práce pro zlepšení mozkové činnosti a zkvalitnění naší paměti. Trénink paměti probíhá hravou nesoutěživou formou. Důležité je udržení slovní zásoby, pozornosti, rozvíjení tvůrčího myšlení (např.



skládání tangramů), provádění jednoduchých cvičení na spolupráci mozkových hemisfér aj.

Skupina 12 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. Na základě požadavků účastníků může být výuka směřována i na zpracování fotografií, na vytváření vlastních prezentací nebo zakládání facebookových účtů. Uživatelsky příjemné je i internetové bankovníctví, proto se rovněž stalo součástí výuky. Klienti mají k dispozici výukové materiály i plně vybavenou počítačovou učebnu. Užívaný SW i PC za pomoci sponzorů (především díky Nadaci Konta Bariéry) postupně modernizujeme. Naší nabídky v roce 2014 využilo celkem 55 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.



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 zvládání 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 o tom, kam se obrátit pro kvalifikovanou radu 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 2014 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. Toto divadelní uskupení je pro nás natolik výjimečné, že mu ve výroční zprávě věnujeme samostatnou část (viz strana 7).

Úspěšně pokračovala i činnost našich „švadlenek“, které vyrobily nádherné panenky a další hračky pro děti z azylových domů a také dárky pro sponzory benefiční aukce pořádané v červnu na Žofině. Aukci pořádal již sedmý rok Klub přátel dětí dětských domovů, který se stal naší spřátelenou organizací a pozval nás na další ročník této úspěšné akce.

Podíleli jsme se i na realizaci Vánočního turné sopranistky Pavlínky Senič, která se dlouhodobě zajímá o práci v neziskovém sektoru a tvrdí:

„Finančně přispět je jednoduché, ale já se chci přímo zapojit do pomoci druhým, do činnosti neziskové organizace, která mi je svými aktivitami a cíli blízká,“ říká známá operní pěvkyně.

ad 6)

Magazin 3P Popularis - časopis se obecně zabývá sociální tematikou, snažíme se však podchytit také veškeré změny v systému sociální politiky, abychom včas informovali své čtenáře o aktuálních změnách. Srozumitelnou formou se snažíme oslovit především skupinu občanů se zdravotním postižením a seniory, ale jejich blízké. V názvu časopisu je „magazin“, proto nechceme poskytovat jen legislativní zprávy, ale nabízíme také informace lifestyle či magazínového typu (informace o knihách, o společenských událostech, o již uskutečněných nebo plánovaných akcích, o realizovaných projektech aj.).



DIVADÉLKO VERA O SOBĚ

Divadelní soubor měl v uplynulém roce celou řadu představení, takže se dá říci, že opravdu nezažáhl. Začátkem března jsme vystoupili v kavárně Jedličkova ústavu s inscenací „Tak trochu Dekameron“. Jedná se o dramatizaci Boccacciiových povídek. I když měl náš Dekameron premiéru v roce 2010, stále se k této hře rádi vracíme. V dubnu jsme si zahráli na festivalu s názvem „Chudé divadlo“, který pořádala Asociace divadelních amatérů a pochlubili se naší autorskou inscenací s názvem „Kafe s rumem“, což je příběh ze staré Prahy. A dlužno říci, že jsme byli úspěšní. Tři naši členové získali ocenění za herecké výkony. Několik let spolupracujeme se Sdružením pro komplexní péči při dětské mozkové obrně a pravidelně vystupujeme na jejich akcích. Například v květnu jsme v jejich středisku

předvedli hudebně dramatické pásmo „Nebývalo v Praze vždycky jenom blaze“, složené ze staropražských kupletů a soudniček Františka Němce. Několik našich členů se též zapojilo do akce „Noc kostelů“. V Praze - Nuslích, v kostele sv. Václava přispěli hudebně-recitačním pásmem. V červnu se Verva zúčastnila velmi pěkné akce. Jedličkův ústav pořádal divadelní, hudební a taneční festival „Vedle jedle“. Pro tuto akci jsme nacvičili pořad s názvem „Hororet , aneb povídky a písničky nevhodné pro útlocitné dušičky“, ve kterém se diváci přesvědčí, že děs a hrůza mohou být pojaty i vesele. V letošním roce se bude festival opakovat, takže se moc těšíme nejen na hraní, ale i na báječnou atmosféru, kterou si účinkující vytvoří. V říjnu se naše divadélko prezentovalo na akci s názvem „Jinonická sonáta“, což je přehlídka divadel malých forem. Pro tuto příležitost jsme nazkoušeli pásmo starofrancouzských rozverných veršů a písniček „Když si povídají paní o lásce a milování“. V listopadu Verva zahrála pro své kamarády a známé v naší zkušebně, která se dá několika jednoduchými kouzly proměnit v malý divadelní sálek. Zopakovali jsme hru „Kafe s rumem“ a přidali další nápojový příběh „Čaj s citrónem“, který diváky zavedl do Paříže. V obou hrách se řešily trable s láskou. V prosinci jsme vystoupili na předvánočním setkání, které pořádalo v krásných prostorách Michnova paláce na Újezdě Sdružení pro komplexní péči při DMO.

A co nového Verva chystá? Pilně zkoušíme divadelní hru staročínského autora Kuan-chan- čchinga „Pavilon nad řekou“. Premiéru krásného příběhu o romantické lásce chystáme na začátek září a všichni zájemci jsou srdečně zváni.

Divadlo má v současné době 10 stálých členů různého věku – od studentů až po důchodce. Rádi si s námi občas zahrají i externí herci – třeba paní na mateřské dovolené, či studentka, která neváhá přijet na představení až z Brna. Jsme soubor integrovaný, hrají s námi lidé tělesně i zrakově postižení (někteří zcela nevidomí), ale také herci zdraví. Všechny nás spojuje nejen láska k divadlu, ale i kamarádství. Rádi mezi sebou uvítáme kohokoliv, kdo by si chtěl vyzkoušet svůj um na poli divadelním a stát se členem prima party.

V humoru se blbost nedá schovat. Zatímco vážně řečená blbost může vypadat dokonce jako důvod k zamyšlení.

Vladimír Menšík

Půjčovna rehabilitačních a kompenzačních pomůcek

3P, o. s., Wuchterlova 362/11,
Praha 6, nabízí uživatelům cca
650

nejrůznějších

rehabilitačních a
kompenzačních pomůcek

(elektrická polohovací lůžka,
mechanické i elektrické vozíky,
motomedy, pásové i kolečkové
schodolezy, vanové zvedáky,
klozetová křesla, různé typy
chodítek, malé rehabilitační

přístroje Activ Cycle, lyžiny, klozetové nástavce aj.). Služby jsou určeny nejenom osobám se zdravotním postižením, které využijí naší nabídky do doby, než získají do užívání pomůcku vlastní, ale i těm, kteří ji využijí jen krátkodobě (poúrazové stavy, nabídka pro hotelové hosty). O nabízených službách informujeme prostřednictvím letáků, webových a facebookových stránek. Potřebné informace jsou uveřejněny i ve výlohách 3P a v magazínu 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*). V roce 2014 využilo našich služeb 1 262 osob.

Nově nabízíme i možnost vyřízení poukazů zdravotních pojišťoven na přidělení pomůcek, po dohodě zajistíme i přepravu pomůcky na místo určení.



Udržitelný rozvoj
sociálních a doplňkových
služeb



Převprava osob se zdravotním postižením a seniorů



Pro převpravu pomůcek (na základě požadavků i převpravu osob) využíváme velkokapacitní auto Fiat Ducato, Renault Kangoo a speciálně upravený VW Caddy Maxi (viz obrázek). Toto auto umožňuje převpravu osob, kterým jejich zdravotní stav neumožňuje přesednout na místo

spolujezdce a mohou tak být převpravovány na vozíku. Celkem jsme převpravili ve sledovaném období 630 osob.

Naše služby jsou vyhledávány především proto, že řidič nabízí (kromě samozřejmé pomoci při nástupu i výstupu do vozidla) i „něco navíc“, např. vyzvednutí léků, odnesení nákupu aj.

SPOLUPRÁCE NA REALIZACI PROJEKTU OPPI



Pracovníci 3P, o. s. spolupracovali i v roce 2014 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 byl SocIn, o. s.. Cílovou skupinu tvořilo ve druhé etapě projektu celkem 20 žen, pečujících o dítě se zdravotním postižením nebo o rodiče, vyžadující zvláštní péči. Cílem projektu bylo sladění péče o závislou osobu a pracovního uplatnění. I pro druhou skupinu žen (muži o projekt neprojevovali zájem) jsme připravili soubor aktivit - motivační kurzy, rekvalifikační kurzy, vzdělávací semináře, jazykové a počítačové kurzy, konzultace s odborníky z podnikatelské sféry, individuální poradenství aj. Jako potřebné zázemí sloužila účastnicím projektu co-workingová centra, vybavená kancelářskou technikou.

Odlehčením náročných vzdelávacích aktivít bola naše „nadstavbová“ zastavení – viz fotodokumentace.



 Pečující osoby

PODPOŘILI NÁS

Naše poděkování za rok 2014 patří především Úřadu městské části Praha 6, který nás dlouhodobě podporuje, děkujeme i Nadaci Charty 77 – Konto Bariéry. Naše další poděkování patří paní Pavlíně Seničí, firmě Kompakt, s.r.o., firmě Botanicus, Klubu přátel dětí dětských domovů, pekařství Lichtenberg, firmě Opting s.r.o., Chemek laboratoře spol. s r.o., Eurobi s.r.o., občanskému sdružení SocIn, o. s., MUDr. Haně Taxové a drobným dárcům.



KOMPAKT[®] spol. s r.o.
ČESKOMORAVSKÁ REKLAMNÍ AGENTURA

**MÍSTA
REALI**

Chemek
laboratoře, spol. s r. o.



▲ 3P, o. s. Praha 6,

Wuchterlova 362/: výuka práce na PC, trénink paměti, internetové



místo, rehabilitační a kondiční cvičení, klubová a spolková činnost, divadelní soubor aj.

- ▲ 3P, o. s. Praha, Rybná 24: Včasný záchyt Alzheimerovy nemoci, klubová činnost, individuální konzultace klientů s poradcem.



Jsme zde pro všechny, kteří nás potřebují!



V podvečer 11. května
se v Praze na Žofině
dražilo pro dobrou věc
celkem 36 pozornosti
hodných děl řady
známých autorů



**Někdy nejsme schopní
pomoci dostatečně.**

**Někdy musíme podat
ruku a chvíli táhnout.
Někdy stačí jen ukázat
cestu.**

**Někdy nás i síly opouští.
Někdy si říkáme, že už
nemáme sílu.**

**Někdy cítíme beznaděj.
Někdy slábnou
motivace.**

**Někdy klienti odmítají
spolupracovat.**

**Jindy nás odmění
úsměvem či vřelým
objetím.**

**Naši práci provází
bolest, zármutek,
vyčerpání i víra v lepší
časy.**

Ale vždy to stojí za to!!!

EKONOMICKÁ ČÁST

Přehled výnosů

název	Celkem
příjmy ze služeb a za prodej zboží	1 432 905
dotace a granty	928 433
dary	153 329
členské příspěvky	0
ostatní výnosy	29 724
CELKEM	2 544 391

název	Celkem
materiálové náklady	190 894
energie	134 061
služby	438 444
mzdové a osobní náklady	1 735 054
ostatní náklady	50 078
CELKEM	2 548 531

Přehled majetku a pohledávek

název	počátek	zůstatek
dlouhodobý majetek	290 578	290 578
finanční prostředky	323 183	252 136
pohledávky	120 717	130 246
časové rozlišení	153 582	114 447
CELKEM	888 060	787 407

Přehled závazků a vlastního jmění

název	počátek	zůstatek
vlastní jmění + zisk	381 257	377 118
závazky z obchodního styku	29 455	53 162
závazky z titulu mezd	164 432	130 892
závazky z titulu dotací a grantů	0	0
ostatní závazky	229 432	143 489
časové rozlišení	83 484	82 746
CELKEM	888 060	787 407

KONTAKTY

Praha 1, Rybná 24

Mgr. Bc. Lenka Žáčková, tel: 224 828 431

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.,

Lenka Dvořáková, tel. 736 509 866, 736 509 852)

Jitka Hloušková, tel. 224 323 433, 774 785 850)

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

přeprava: Lubomír Kůstka, tel. 724 654 007

Saša Filip

(aktuálně Miroslav Bošek, tel. 736 509 864)

Metro trasa A stanice Dejvická výstup Vítězné nám, pak 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

