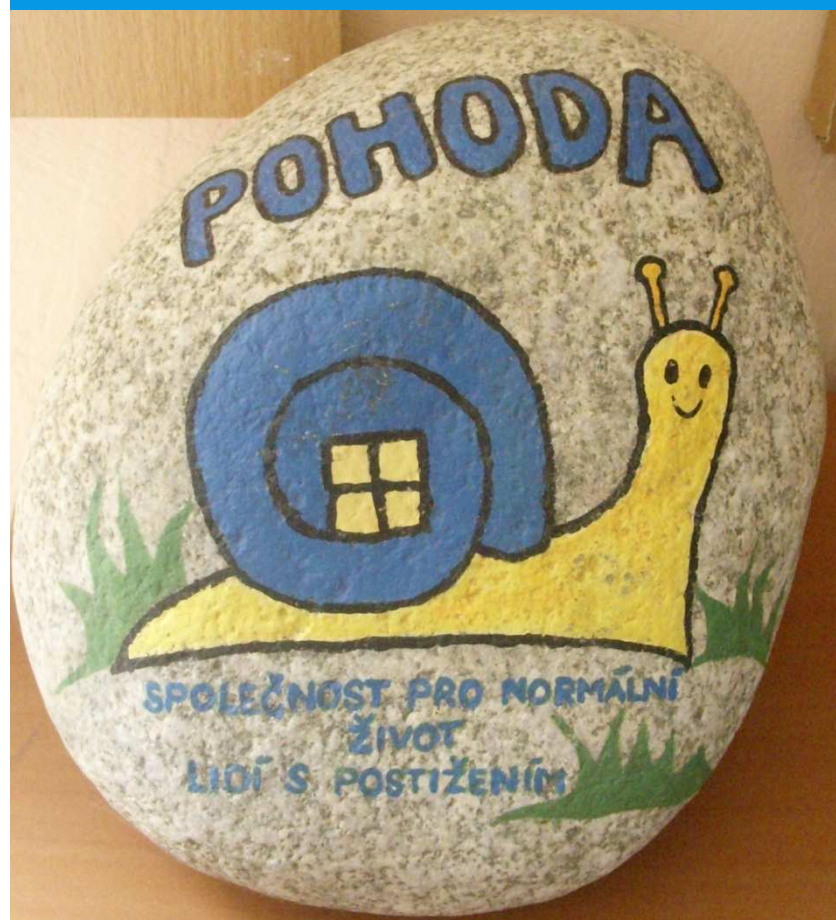


(Pruhovaná) POHODA

Erasmus stáž

1. jún – 1. september 2011

Júlia Klembarová



www.pohoda-help.cz

pohoda@pohoda-help.cz

POHODA – spoločnosť pre normálny život ľudí s postihnutím

3 pracoviská, na každom som strávila 1 mesiac

- JÚN:

- Klub POHODA, Roškotova 6, 140 00 Praha 4 – Braník, pohoda@pohoda-help.cz

- JÚL:

- Chránený byt na ul. Krátká 14, Praha 10
- Chránený byt na ul. Sokolská 29, Praha 2

- AUGUST:

- Chránený byt na ul. Kodymova 2526/I, Praha 13

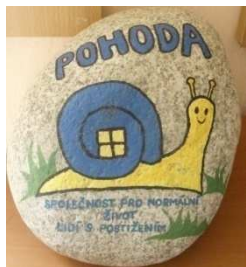
Motto:

www.pohoda-help.cz

"Každý se může svobodně rozvíjet a jeden druhému má pomáhat, aby byl šťasten tak, jak po tom touží."

(Karel Čapek)

POHODA poskytovaním sociálnych služieb podporuje normálny, dôstojný a plnohodnotný život občanov s mentálnym a kombinovaným postihnutím. Ponúka služby, ktoré maximálne podporujú sebestačnosť klientov, ich vlastné kompetencie, pričom rešpektuje ich osobnosť, názory a individuálne potreby.

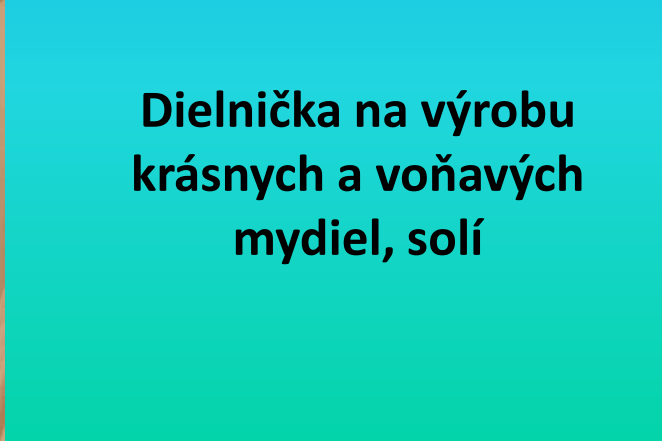


KLUB POHODA – denný stacionár

JÚN 2011



- Klub je otvorený denne (po – pia) s programom v čase od 9tej do 15tej hodiny
- Každý deň začína pravidelným rozprávaním sa s klientmi, čiže kladie sa dôraz na vzájomnú komunikáciu
- Klienti rozvíjajú svoje schopnosti prostredníctvom rôznych tvorivých dielní (výroba mydiel, vonných solí, šperkov) a aktivít, ktoré sú v klube k dispozícii (varenie, pečenie, spievanie, divadelný kurz, škola, čajovňa, muzikoterapia)
- Každý piatok sa vydávajú klienti spolu s asistentmi na výlety po Prahe, ale aj mimo nej





Dielnička, kde sa vyrábajú šperky

Klienti tu vyrábajú nádherné náramky, náhrdelníky, náušnice, rôzne sady, ktoré sa potom predávajú.

Piatkové výlety

Pravidelné výlety do rôznych múzeí, skanzenu, botanickej záhrady a zoo, do prírody, do zámkov...



Muzikoterapia na Vyšehrade



Čo som vlastne robila?

- Nieкто si môže povedať, že som vlastne nerobila nič dôležité, no ja viem, že som veľmi pomáhala tým, ktorí to naozaj potrebujú
- V úvode som sa zoznámila s fungovaním celej organizácie (klubu a jednotlivých CHB)
- Pomáhala som klientom v každodenných činnostiach, ktoré pre bežných ľudí predstavujú priam rutinnú záležitosť, no im môžu a často spôsobujú či už menšie alebo väčšie problémy
- V prípade akýchkoľvek problémov, otázok som im pomáhala nájsť na ne riešenia
- Bola som potrebnou oporou pri osamostatňovaní a dosahovaní osobných cieľov klientov, taktiež som ich podporovala pri plnení ich individuálnych plánov
- Napomáhala som klientom v rozvoji schopností, zručností a vedomostí (minikurz anglického jazyka s klientom, práca na počítači, výuka)

- Pomáhala som klientom pri plnohodnotnej integrácii do spoločnosti (v rámci rôznych výletov, návštev divadla, výstav, hľadania si práce)
- Snažila som sa prispievať k rozširovaniu sociálneho poľa klientov (komunikácia o rôznych problémoch a o tom, ako by bolo možné ich riešiť)
- Aktívne som sa snažila zapájať do života komunity (návštevy múzeí, výlety, účasť na divadelnom predstavení Strašidelný dom, ktorý nacvičili naši klienti)
- Spolupracovala som s personálom POHODY (najmä s ostatnými asistentmi, pri riešení rôznych problémov a konfliktov, ktoré nastávali)
- Pomáhala som pri vytváraní stabilného a podnetného prostredia pre klientov (udržiavanie tvorivého prostredia klubu a jednotlivých CHB)
- Navštevovala som Národnú knižnicu a spracovávala si materiál k dizertačnej práci

Niekoľko obrázkov z chránených bytov



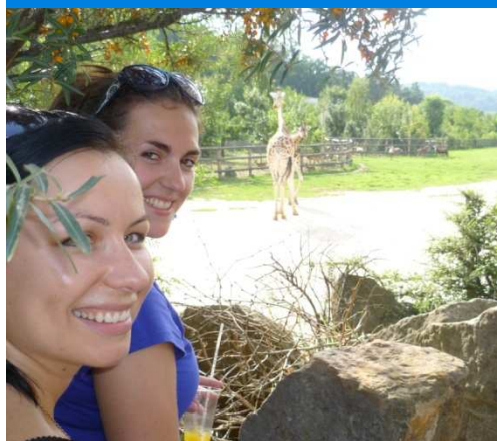
+ POZITÍVA STÁŽE +

- Možnosť pracovať s ľuďmi s mentálnym postihnutím, a tak získať praktické skúsenosti a vedomosti o ich živote. Teda stáž mi umožnila pripojiť k teoretickým vedomostiam praktický aspekt.
- Zažitie krásnych chvíľ a nadobudnutie nového rozmeru môjho života
- Možnosť stráviť 3 mesiace v krásnej Prahe
- Možnosť navštíviť rôzne múzea, výstavy, byť súčasťou rôznych zaujímavých aktivít
- Spoznanie nových ľudí a príjemne strávený ako pracovný, tak aj voľný čas

- NEGATÍVA STÁŽE -

- Celá stáž bola jednoducho úžasná, takže neviem o žiadnych negatívach 😊
- Možno iba to, že trvala krátko 😊

☺ VOLNÝ ČAS ☺

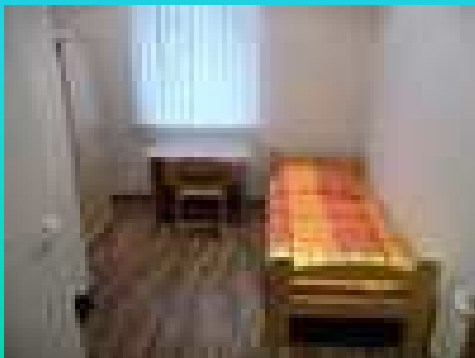


Praha ponúka množstvo možností, kam ísť, čo vidieť, kde sa zabaviť ☺ obrázky napovedia asi viac



Ubytovanie

- Ubytovňa Vlkovka 24, Praha 3, Žižkov
- 1-ložková izba 6000 Kč/ mesiac
- Výhoda – 15minút do centra mesta (pešo)
- Skvelý ľudia a personál
- www.vlkovka.cz



Ďakujem za pozornosť!

j.klembarova@gmail.com