



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

SPOLEČNOST

CENTRUM SOCIÁLNÍCH A ZDRAVOTNÍCH SLUŽEB PODĚBRADY O. P. S.
si Vás dovoluje pozvat na

**vzdělávání určené PRO OSOBY PEČUJÍCÍ V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ
O BLÍZKÉHO ČLOVĚKA**

v rámci projektu „Pečujeme, abychom pomáhali. Učíme se, abychom pečovali.“

28. 2. 2014

8:00 - 15:00 hodin

PREVENCE SYNDROMU VYHOŘENÍ PRO PEČUJÍCÍ OSOBY

Hotel GOLFI, Poděbrady, Na Kopečku 595

Absolvent kurzu:

dokáže rozpoznat vlastní stresové faktory a spouštěče stresu, zmapuje své reakce na zátěžové situace, umí efektivně hospodářit s vlastními silami, chápe důležitost rovnováhy mezi péčí o blízkou osobu, prací a odpočinkem; individuálně dokáže najít vhodné způsoby dočerpávání sil, ovládá základní relaxační techniky.

19. 3. 2014

8:00 - 15:00 hodin

KOMUNIKACE S NEMLUVÍCÍM ČLOVĚKEM

Hotel GOLFI, Poděbrady, Na Kopečku 595

Absolvent kurzu:

chápe význam komunikace jako základní požadavek při péči o blízkého člověka, dokáže lépe navázat kontakt a lépe komunikovat s člověkem, o kterého pečuje, zná základní metody alternativní a augmentativní komunikace a umí je aplikovat v praxi.

28. 4. 2014

8:00 - 15:00 hodin

KOMUNIKACE S ČLOVĚKEM V SENIORSKÉM VĚKU

Hotel GOLFI, Poděbrady, Na Kopečku 595

Absolvent kurzu:

umí rozpoznat a adekvátními technikami zvládat běžné i obtížné komunikační situace s člověkem v seniorském věku, umí rozpoznat běžné povahové rysy a nastupující onemocnění nebo poruchu svého blízkého, umí použít vhodné formy komunikace, umí zvládat své emoce v náročných a vyjatých situacích při péči o blízkého člověka.

V PŘÍPADĚ VAŠEHO ZÁJMU, PROSÍM, KONTAKTUJTE KOORDINÁTOŘKU PROJEKTU
MGR. PAVLU HOVORKOVOU NA TEL. 775 576 057, 325 626 352.

Účast na vzdělávání je pro fyzické osoby pečující o blízkého člověka ZDARMA.
Každý účastník získá Osvědčení o absolvování kurzu.

V případě potřeby zajištění péče o Vašeho blízkého v době konání kurzu,
zajistíme péči formou sociální služby a náklady za tuto službu za Vás uhradíme.

Vzdělávání pro pečující osoby je financováno Evropským sociálním fondem prostřednictvím
Operačního programu Lidské zdroje a zaměstnanost (OP LZ) a státním rozpočtem České republiky

BOJOVÉ SPORTY – AGRESIVITA, NEBO FILOZOFIE?

V seriálu o poskytovatelích sociálních služeb tentokrát představíme klub MMA Nymburk (Mixed Martial Arts – smíšená bojová umění), který je součástí sdružení AFK Nymburk. Jedná se o sportovní oddíl se zaměřením na chlapce a děvčata ve věku 12 až 18 let, kteří nemají odpovědně co dělat a rádi by vyplnili čas zajímavou činností. Alternativní nabídkou bezcílného toulání po ulicích města se tak stává možnost aktivního pohybu, komunikace s kamarády a smysluplného využití volného času. Vedení klubu se s profesionálním přístupem snaží naplnit jejich očekávání. Cílem klubu je poskytnout zázemí dětem a mládeži bez ohledu na sociální postavení. Veškeré aktivity jsou zdarma, či za minimální příspěvek. Zde patří poděkování městu Nymburk, které dotuje aktivity klubu z prostředků sociálního grantu.

Někdo si pod pojmem smíšená bojová umění představí brutalitu a násilí, spojenou s kontaktními sporty. S tím nesouhlasí vedoucí MMA Nymburk J. Němeček, který říká: „Jedná se o kontaktní sporty a k nim i tyto věci patří. Nikdy se však nesmí jednat o úmysl či cíl někoho zranit.“ Trenérům nejde o to naučit děti nebo mladé lidi bít se, ale naučit je pokoře k sobě samému a k druhým, k respektu a ke slušnému chování. Zároveň je učí velkorysosti a nadhledu v situacích, které přináší reálný svět. Přebytečnou energii si mohou vybit v době tréninků, které se konají dvakrát týdně v tělocvičně v Nymburce, v Sadové ulici č. 2119.

Klub funguje již čtyři roky. Za tu dobu si vydobyl své místo na sportovním poli. Jeho členové získali v loňském roce dvě medaile v soutěžích na celorepublikové úrovni.



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

– INZERCE

GRANTY V SOCIÁLNÍ OBLASTI ROZDĚLENY!

Rada města schválila poskytnutí finančních prostředků z grantového programu v sociální oblasti.

Podle místostarosty města Nymburk PhDr. Pavla Fojtíka bylo podpořeno patnáct žádostí v celkové částce zhruba šest set tisíc korun. „Podpořené projekty korespondují s návrhem Střednědobého plánu rozvoje a udržitelnosti sociálních a návazných služeb na období 2013 až 2016 a dalšími potřebami místních obyvatel. Město se například rozhodlo podpořit péči o nemocné roztroušenou sklerózou, nízkoprahové centrum pro děti a mládež, dále také projekty zaměřené na péči o seniory, rodiny v krizi, dlouhodobou primární prevenci či ranou péči,“ vypočetl místostarosta.

Projekty, jež rada na návrh sociální komise podpořila částkou, která přesahuje padesát tisíc korun, musí na nejbližším zasedání schválit zastupitelstvo města.

**Poskytování služeb pro rodinu
a domácnost**

**Kontakt: Matějková Renata, Purkyňova 614,
Nymburk, 737 442 859, renamatejka@atlas.cz,
IČO: 62 23 42 42, www.uklid-nbk.eu**

Vedení a úklid celé domácnosti, úklid kanceláří a firem, nákupy, praní, žehlení, administrativa, menší vaření, krátkodobé hlídání dětí, krátkodobá péče o seniory, masáže, dopravy (školka, škola, lékař), hlídání a venčení psů, prodej dárkových poukazů.

Cena za práci: 100 Kč za hodinu. Za své čisticí prostředky 50 Kč a za dopravu v okolí Nymburka 50 Kč.

Těším se na Vás a na naši spolupráci!

Městský zpravodaj Nymburk – Informační měsíčník. Číslo 3/2014. Vychází 27. 2. 2014. Evidenční číslo: MKČR E16377. Vydává: Město Nymburk, Náměstí Přemyslovců 163, 288 28 Nymburk, IČO 00239500. Šéfredaktor: Markéta Tomčíková (e-mail: Marketa.Tomicikova@meu-nbk.cz, tel: 325 501 252). Redakční rada: Ing. Miloš Petera (předseda), PhDr. Pavel Fojtík, Mgr. Markéta Literová, Ing. Jiří Černý, Jana Štočková, Mgr. Jana Kavánová, Helena Liptáková, Jan Řehounek, Bc. Martina Martinová. Tiskne: F-Print, Krehleby. Uzávěrka: 11. 2. 2014. Distribuce: Česká pošta, s. p., zdarma do všech domácností. Náklad: 7100 výtisků. Příjem inzerce: Ivana Rambousková, Náměstí Přemyslovců 163, 288 28 Nymburk (e-mail: Ivana.Rambouskova@meu-nbk.cz, tel.: 325 501 202, fax: 325 514 283). Statut Městského zpravodaje a Pravidla Městského zpravodaje a Ceník inzerce: www.meu-nbk.cz.