



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



Metodika klíčových aktivit pro realizaci – Komunitního centra při CČSH

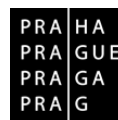
„Metodika byla vytvořena v rámci realizace projektu Komunitní centrum při CČSH II
reg.číslo CZ.07.3.63/0.0/0.0/20_077/0001827“

Termín realizace projektu: 06/2021–05/23

Primárně je projekt zaměřen na rodiny s dětmi v nepříznivé sociální situaci, včetně rodin s jedním rodičem samoživitelem/samoživitelkou. Stávající aktivity Husitského centra využívají především matky a jejich děti, přeneseně ale působí pozitivně i na otce, tedy celou rodinu. Ve většině případů jde o rodiny romského původu.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR

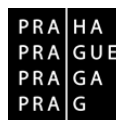


OBSAH

| | |
|--|----|
| 1. Popis Komunitního centra..... | 3 |
| 1.1. Zdůvodnění potřebnosti projektu (přiblížení lokality, CS) | 3 |
| 1.2. Zaměření KC (naplňování potřeb CS) | 3 |
| 1.3. Cíle projektu | 3 |
| 1.4. Prostory a provoz..... | 4 |
| 1.5. Cílové skupiny a práce s komunitou..... | 5 |
| 1.6. Informování o aktivitách | 10 |
| 2. Pravidelné aktivity a program komunitního centra | 11 |
| 2.1. Pravidelné aktivity vedené Peer pracovníkem..... | 12 |
| 2.1.1. Metodika Štítí a vyšívání..... | 13 |
| 2.1.2. Metodika Romské tance | 14 |
| 2.1.3. Metodika Sebeobrana..... | 15 |
| 2.1.4. Metodika Tance pro ženy..... | 16 |
| 2.2. Pravidelné aktivity vedené komunitním sociálním pracovníkem | 17 |
| 2.2.1. Vaření/Pečení a hlídání dětí..... | 17 |
| 2.2.1.2. Metodika k pravidelné aktivitě Vaření/Pečení..... | 18 |
| 2.2.1.3. Metodika – Hlídání dětí..... | 21 |
| 2.2.1.4. Metodika Šikulové – výtvarné dílničky..... | 22 |
| 2.2.1.5. Metodika k Doučování dětí | 25 |
| 2.2.1.6. Metodika k aktivitě Jóga | 27 |
| 2.2.1.7. Metodika Otevřený klub | 28 |
| 2.2.1.8. Metodika Poradenství | 32 |
| 2.3. Metodika pravidelných aktivit | 36 |
| 2.4. Soulad pravidelných a nepravidelných aktivit | 39 |
| 3. Pravidelné aktivity – růstové skupiny | 39 |
| 3.1 Cíle, typy a formy pravidelných aktivit – růstových skupin..... | 39 |
| 3.2.Vývoj | 41 |
| 3.3. Metodika pravidelných aktivit růstových skupin | 41 |
| 4. Jednorázové/nepravidelné akce komunitního centra | 43 |
| 4.1. Cíle, typy a formy nepravidelných akcí KC | 43 |
| 4.1.1. Večerní/krátká setkání/několikahodinové akce (Romsko-česká bohoslužba)..... | 43 |



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



| | |
|--|----|
| 4.1.2. Vícedenní akce (celkem 8 víkendů za projekt)..... | 44 |
| 4.2. Metodika nepravidelných akcí KC..... | 44 |
| 5. Individuální a skupinová podpora a poradenství..... | 47 |
| 6. Spolupráce s vnějšími zainteresovanými subjekty..... | 48 |
| 6.1. Představení organizace..... | 48 |
| 6.2. Zapojení v aktivitách projektu, smysl a přínos pro CS..... | 49 |
| 7. Způsoby práce a aktivizace rodin v nepříznivé sociální situaci včetně rodin s jedním rodičem samoživitelem/samoživitelkou..... | 49 |
| 8. Metody práce komunitního soc. pracovníka s CS..... | 51 |
| 8.1. Metody práce kom. Soc. Pracovníka s CS..... | 51 |
| 9. Metody práce komunitního soc. pracovníka s peer pracovníky z CS..... | 54 |
| 9.1. Metody práce kom. Soc. Pracovníka s peer pracovníky..... | 55 |
| 10. Metodická podpora a evaluační (vyhodnocující) aktivity..... | 66 |
| 10.1. Dotazník..... | 68 |
| 11. Řízení projektu a publicita..... | 72 |

1. Popis Komunitního centra

1.1. Zdůvodnění potřebnosti projektu (přiblížení lokality, CS)

Na Praze 3 se dlouhodobě nachází sociálně vyloučená lokalita, která s sebou přináší problémy jak na straně sociálně vyloučených osob a osob ohrožených soc. vyloučením, tak na straně místní komunity. Organizace Husitské centrum již od roku 2001 pomáhá osobám z řad sociálně vyloučených osob v mnoha směrech, aby se jejich život přiblížil životu místní komunity. Projekt Vznik komunitního centra při CČSH na aktivity Husitského centra



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



navazuje a rozšiřuje je mj. na základě zájmu cílové skupiny a reálných potřeb cílové skupiny a současného Husitského centra.

1.2. Zaměření KC (naplňování potřeb CS)

Primárně je projekt zaměřen na rodiny s dětmi v nepříznivé sociální situaci, včetně rodin s jedním rodičem samoživitelem/samoživitelkou. Stávající aktivity Husitského centra využívají především matky a jejich děti, přeneseně ale působí pozitivně i na otce, tedy celou rodinu. Ve většině případů jde o rodiny romského původu.

1.3. Cíle projektu

Vytvořit ucelený systém komunitních, aktivizačních a poradenských aktivit pro rodiny s dětmi v nepříznivé soc. situaci, včetně jedním rodičem samoživitelem/samoživitelkou, které povedou k posilování jejich soběstačnosti ve společnosti a v místní komunitě.

Dílčí cíle

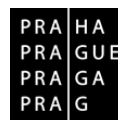
- podpora sociální soudržnosti a sociálního začleňování rodin v podobě propojování osob ohrožených sociálním vyloučením s místní komunitou.
- přemostění bariér mezi oběma skupinami
- zvyšování povědomí o problémech soc. vyloučení
- prevence sociálního vyloučení, vyloučení z bydlení či zadlužení
- zajištění bezpečného zázemí
- poskytování rozvojových aktivit, posilování soběstačnosti
- napomáhání (znovu)začlenění do majoritní společnosti
- podíl na aktivizaci života místního společenství

Realizace a dosahování cílů

1/ Pravidelné aktivity a program komunitního centra



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



2/ Pravidelné aktivity – růstové skupiny

3/ Jednorázové/nepravidelné akce komunitního centra

1.4. Prostory a provoz

Lokalita

Komunitní centrum při CČSH (dále KC) se momentálně nachází na adrese Roháčova 66, 130 00 Praha 3 – v budově hned vedle husitského kostela na náměstí Barikád 1 v Praze 3 – Žižkov, který je momentálně v rekonstrukci. KC je tak na dočasné adrese, kde provozuje nízkoprahový klub Husita i KC. Pro romskou část CS je tedy KC dobře dostupné, protože řada romské CS v dané lokalitě opravdu žije. V opačném případě, je komunitní centrum dobře dostupné z tramvajových zastávek Biskupcova, Ohrada, Lipanská, případně z autobusových zastávek Ostromečská a Černínova.

Zvláště nepravidelné aktivity mohou být realizovány také mimo KC, a to buď venku: nám. Barikád, nedaleký park Parukářka, Vítkov, nebo v jiných pronajatých prostorách.

Prostorové uspořádání a vybavení

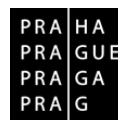
Komunitní centrum se momentálně nachází v náhradních prostorách budovy Studentské ubytovny “Roháčovka” a Bohoslovecké koleje patriarchy ThDr. Karla Farského poskytující prostory a zázemí pro provoz KC. Husitské centrum zde využívá prostory pro svoje sociální služby jako jsou nízkoprahový klub Husita, zázemí pro terénní službu i kancelář, prostory pro vedení skupinových setkání, poradenství, terapií, aktivizaci klientů i vedení romsko-českých bohoslužeb.

1.5. Cílové skupiny a práce s komunitou

Komunitní život v KC tvoří široké spektrum návštěvníků, ať už jde o občany z nejbližšího sousedství, návštěvníky kulturních akcí, studenty z nedaleké školy, členy místní náboženské obce nebo romské rodiny. Komunitní centrum se tak stalo přirozeným místem pro setkávání zdánlivě nesourodých skupin, místem kde může docházet k dialogu, kde mohou být sdíleny



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



zkušenosti i dovednosti a lidé se od sebe přirozeně mohou učit. Po dlouholetých zkušenostech, kdy se jmenované dělo více méně nahodile a spontánně jsme shromáždili poznatky a dosavadní zkušenosti a vytvořili program, který vytváří prostor k propojování cílových skupin.

Primární skupinou jsou matky samoživitelky, které se ocitly v nepříznivé situaci, ze které si samy nemohou pomoci. Vzhledem k tomu, že část návštěvníků KC je romského původu, musí práce s nimi vycházet z jejich způsobu života, jejich hodnot, jejich bariér, jejich zdrojů.

Hodnoty Romů dnes

Hodnoty Romů jsou formovány samozřejmě moderní dobou, prostředím, ve kterém žijí a také tradičními hodnotami, které jsou součástí tzv. Romipen. Romipen znamená v překladu romství, soubor pravidel a hodnot, kterými se Romové vymezují od těch ostatních. Je to “to”, co tvoří romskou identitu. Romství v dnešní podobě je utvářeno pozůstatky tradičních hodnot a pravidel, dále jejich modifikacemi a novými pravidly zaručující zachování života a přežití.

Hodnoty Romů žijících v hlavním městě ČR jsou např. tyto:

- **Rodina** – soudržnost primární i širší rodiny, gangy, péče o seniory – na členství rodiny, komunity, gangu doslova závisí přežití jednotlivců, proto jsou jejich pravidla, hodnoty a přesvědčení tak silně zakořeněny v osobní identitě Romů a vznikají tak silné závislostní vazby mezi členy navzájem.
- **Dítě** – nejvyšší hodnota – dítě je pojímáno jako pokračovatel rodu. Díky chudobě a potřebě “přežít” mají romské rodiny více dětí.
- **Zázemí pro rodinu** – bydlení, finance. Z rozhovorů hlavně s romskými ženami vyplývá, že jejich štěstí závisí na zajištěné potřebě mít kde bydlet a finančně zajistit svou rodinu.
- **Úspěch** v oblasti hudby, tance. Tradičním historickým kontextem Romů se prolíná a je silně zakořeněna vysoká hodnota uplatnit se v oblasti hudby a tance i v současnosti. Hudba a tanec jsou přirozenou součástí jejich komunitního života a je součástí Romipen.
- **Rychlý výdělek tady a teď** – vysokou hodnotu má “to” co je v přítomnosti (na co si mohou sáhnout, co mohou mít teď) - přenos z dob, kdy Romové žili tradičním



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



způsobem života do současnosti (každodenní boj o “přežití” - zprostředkování obživy).

- **Demonstrace síly – právo “džungle” silnější přežije** – pro přežití v “džungli” velkoměsta se Romové naučili ukazovat svou sílu pro vymanění různých výhod (např. Jednání na úřadech při vymaňování svých práv, pouliční gangy za účelem prosazení své moci při páchání drobné i závažnější trestní činnosti (krádeže a přeprodávání kradených věcí, dealování měkkých i tvrdých drog).
- **Moderní “cool” vzhled** – swag – ukazuje, jak je Rom úspěšný a plný životní síly (vliv moderních videoklipů pop music a rapu). Odlišení se o tzv. Degeša Romů (nečistých), kteří mezi Romy mají nižší sociální status (nižší kasta) a vyznačující se zanedbaným vzhledem a bydlením. Romové, kteří si zakládají na čistém, moderním vzhledu se nazývají Žuže Romové (čistí). Dodnes je mezi Romy označení “degeš” pojímáno jako jedna z nejvyšších urážek.
- **Fyzická krása** – prezentována na Facebooku, ideální podoba s přispěním různých grafických úprav často diametrálně odlišná od reality. Pravděpodobně souvisí předurčením romské ženy, která má být krásná, aby měla potencionální nápadníky a mohla se dobře vdát.
- **Tradiční romská jídla** – i v dnešní romské kuchyni se objevují tradiční romské pokrmy (např. Goja, Holubky, Halušky). Romské ženy si zakládají na svém umění uvařit chutně a levně).
- **Křty**, které mají ochranný důvod. Díky spiritualitě Romů, která má spíše animální a magické prvky je křesťanský křest dodnes využíván k ochraně novorozence před zlými duchy a neštěstím. Romské rodiny nechávají svá novorozeňata pokřtít za tímto účelem u různých církví, i když křesťanskému důvodu křtu nerozumějí a nechtějí být aktivními členy církevního společenstva v tradičním křesťanském pojetí.
- **Role Kerestapy** – kmotra, který zajišťuje dítě (křence) v případě, že se rodiče o něj nemohou postarat. Kupují dětem např. aktovku při nástupu dětí do základní školy.
- **Romský způsob pohřbů** – vartování u zemřelého spojené s pietní hostinou. Při pohřbu zemřelý dostává do rakve své osobní předměty.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



- **Víra v Mula** – zajištění poslušnosti – Romové dodnes silně věří v existenci Mula – ducha zemřelých příbuzných, kteří se mohou vracet do rodin, aby dořešovaly křivdy, které zažily za života. Mohou mít také funkci ochrannou.
- **Ženství má vyšší hodnoty je-li Žena matkou, Puri daj.** Z tradičních hodnot je zachována pocta k starším či nejstarším ženám rodu, které svou životní moudrostí udrží rodinu v systému společnosti. Bezdětná žena má nižší sociální status, než žena s dětmi.
- **Pojetí Boha jako trestajícího** – tradiční křesťanský Bůh je Romové spíše jako trestající autorita než milosrdný a přijímající Otec. Pravděpodobně to souvisí s reaktivními emocemi (vína, stud, pocit nepřijetí, nedostatečnosti) souvisejícími s jejich způsobem obživy v historickém kontextu dodnes, který je pro majoritní společnost neakceptovatelný a často souvisí s drobnější i závažnější kriminalitou.
- **Vysoký respekt k uniformám** – také pravděpodobně souvisí s reaktivními emocemi (vína, stud, ostražitost – jsem podezřelý, protože jsem “černý”), které se staly součástí romské identity (Romipen) dodnes. Jakákoliv uniformovaná osoba má u Romů respekt ze strachu z trestů, sankcí a proměny podmíněného trestu na nepodmíněný.
- **Facebook, instagram a jiné sociální sítě** – prezentace navenek šťastného života, rodiny či vztahu. Udržování určitého “pockerface” (role např. ženské, partnerské, rodičovské) před ostatními členy romské komunity. Dále nástroj k udržování vztahů, sounáležitosti a komunikace se členy bližší rodiny, a i vzdálenějších příbuzných zvláště těch kteří žijí např. v Anglii, Belgii atd.

Bariéry

Co zpomaluje přirozenou integraci Romů do majoritní společnosti? Může se jednat o řadu vlivů např.:

- Nepřítomnost pozitivních romských vzorů – ti, kteří jsou úspěšní z komunity odcházejí, necítí se být dále součástí romské komunity. Romové označují jako “oni”. Nechtějí mít s nimi nic společného.
- Předávání negativních vzorců přemýšlení/chování z generace na generaci - coping pasivní agresivita, obviňování, rušení – tyto faktory mají vliv na zmatenou identitu, která zabraňuje/zpomaluje rozvoj osobnosti.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



- Pravidla romské komunity, která jsou v určitých oblastech v rozporu s pravidly majoritní společnosti – vysoké nároky na jedince – hlavně v období dospívání, kdy se mladý člověk potýká s vlastním vnitřním sebepojetím.
- Nepotřeba vzdělávání, kdy výsledný efekt přichází v daleké budoucnosti.
- Vzdělávací instituce vzdalují dítě od rodin – zažíváním odlišných hodnot, pravidel a přesvědčení.
- Absence předškolní přípravy – děti předškolního věku nenavštěvují mateřské školky, tráví čas s matkou ve své rodině, která však nemá čas ani dovednosti dítě rozvíjet a dostatečně stimulovat. V tomto období romským předškolním dětem také chybí trénování socializace a vytváření si autentických vztahů mimo romskou komunitu (s dětmi majoritní společnosti). Při nástupu dětí do povinné školní docházky jsou děti zaostalé (vědomosti, dovednosti), sociálně neukotvené, neorientované, jazykově nevybavené. Dopad: školu a vzdělání zažívají negativně, nemají šanci si vytvořit pozitivní vztah a spatřit tak nedozírnou hodnotu vzdělání ne zlepšení jejich životů či životů jejich dětí
- Jazyk – dnešní Romové nemluví plynule romštinou a bohužel nemluví ani spisovnou češtinou, romská čeština je směsicí různých romských dialektů, slovenštiny a češtiny (a možná i dalších jazyků, podle toho, kde předkové žili). Důsledkem je, že romské děti mají potíže s českým jazykem při základní školní docházce.
- Předčasný sex, těhotenství, nedostatečné informace o bezpečném sexu – dopad: děti mají děti, vznikají příliš mladé rodiny, jejich rodiče nejsou připraveni k výchově dalších dětí. Děti dětí pak často končí náhradní péčí prarodičů, nebo v institucionalizované péči a pokud mají štěstí putují dále do pěstounské péče či adopce.
- Zažívání negativního přijetí v prenatálním období – v případě těhotenství příliš mladé matky, která ho nepřijala, chová se jako by těhotná nebyla (kouří, pije alkohol, užívá drogy, provádí nepřiměřené pohyby (tanec), celkově o sebe nepečuje) - dopad: takový jedinec již v tomto období na emocionální úrovni dostává zprávu “Nepočítám s tebou. Nejsi tady vítaný!” Podobný průběh může zažívat dítě starší matky, která však má na cestě čtvrté, páté, šesté atd. dítě a trpí úzkostmi směřující k budoucnosti, zda se o dítě dokáže postarat.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



- Nízké uplatnění na trhu práce – demotivace, rezignace. Nepřítomnost pracovních návyků a dalších potřebných dovedností. Často pak podléhají možnostem obstarat si obživu nelegální činností s rychlým výdělkem tady a teď.
- Muži (otcové) jsou často ve výkonu trestu.
- Tendence spatřovat to, co je s ostatními rozděluje (oproti spatřovat to, co je s ostatními spojuje).
- Gender problematika – předurčení. Ženy mají pečovat o rodinu a domácnost (nepotřebují vzdělání a práci). Muži často obstarávají obživu nelegální činností, končí ve výkonu trestu a matky samoživitelky se ocitají na prahu chudoby a vyčerpání.
- Nestrukturovanost, neschopnost rozvíjet své dovednosti/ talenty pravidelně a dlouhodobě, odlišné vnímání času a s ním spojená nízká zodpovědnost vůči domluveným termínům.
- Nadužívání měkkých i tvrdých drog a alkoholu – hlavně u mužů – vyjádření rezignace uplatnit se na trhu práce a plnit tak roli živitele rodiny. Většina financí pak putuje na obstarání si těchto “berliček”.

Silné stránky, které se dají použít pro rozvoj komunity

I když romská problematika popisuje řadu vlivů, které tvoří bariéry při začleňování Romů jako plnohodnotných členů do majoritní společnosti, spatřujeme naopak také silné stránky a hodnoty Romů, které mohou výrazně přispívat k rozvoji místní komunity, k tvorbě autentických vztahů mezi členy majority a minority a podpoře pokojného soužití. Pozitivní přínos spatřujeme zde:

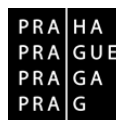
Vysoko postavená hodnota pro rodinu a širší komunitu – Romové se díky této hodnotě jsou ochotni zapojit do komunitních aktivit a akcí. V jejich přirozeném prostředí má i širší komunita (příbuzní a přátelé) nezaměnitelné místo. Jsou zvyklí žít více komunitním životem než majoritní společnost.

Touha po lepším životním statusu a zabezpečení svých potomků. Soudržnost a spolupráce v rámci kmenových a příbuzných rodin.

U mladé generace touha po vyšším sociálním statusu a pracovního uplatnění – zvláště mladá generace sní o lepším postavení ve společnosti a jsou ochotni a schopni na sobě pracovat.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



Díky moderním technologiím, sociálním sítím a zapojení se do sociálních služeb mají pozitivnější přístup než generace starší, která jsou v tomto směru spíše statická. Mladší generace díky větší informovanosti méně podléhají různým stereotypům (rasové předsudky, nadřazenost mužů vůči ženám, role ženy, role muže, jinakost může být obohacující).

Touha pracovně se uplatnit v tom, co je baví – hudba, tanec (talentovaní jedinci rádi předávají své dovednosti mladším generacím. Přispívají tak k identitě “My jsme Romové – umíme a baví nás tančit, zpívat a hrát na hudební nástroje”).

Role ženy – žena pečuje o rodinu, je ochotna v prostředí bezpečí a důvěry zapojovat svou rodinu do akcí a programů, které přinášejí užitek a zkvalitnění života rodiny hlavně dětí.

1.6. Informování o aktivitách

Důležitým prvkem úspěšného fungování projektu je informování společnosti o probíhajících pravidelných i nepravidelných aktivitách. Informace jsou sdíleny dovnitř komunity i do v rámci široké veřejnosti, a to jak před plánovanými aktivitami, tak po nich.

Informace směrem do komunity

Slouží k aktivnímu vyhledávání osob, které se mohou dlouhodobě zapojit do aktivit KC

- **Depistáž** – vyhledávání kontaktů v blízkém okolí formou komunitní terénní práce. Pracovník navštěvuje místa přirozeného setkávání osob, informuje o fungování komunitního centra, nabízí vhodné aktivity, zve na nepravidelné akce a udržuje pravidelný kontakt s komunitou.
- **Nástěnka** – na viditelném místě v prostorách poskytován služby je vždy aktuální rozvrh aktivit včetně jejich popisu a aktuálně plánovaných nepravidelných aktivit.
- **Sociální síť** – jde o částečně přirozené prostředí cílové skupiny. Přidáváme stručné, atraktivní příspěvky, plakáty, fotky z právě proběhlých akcí, na kterých se účastníci mohou najít a sdílet je.
- **Osobní doporučení** – v rámci pravidelných aktivit se osvědčilo osobní doporučení bývalých nebo stávajících účastnic projektu, které sdílí své autentické zkušenosti se svým okolím a přivádějí je do KC.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



Informace směrem k široké veřejnosti

Slouží k informování veřejnosti o probíhajících i proběhlých akcích a podporuje k aktivnímu zapojení zejména účasti na nepravidelných aktivitách KC.

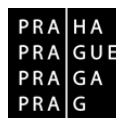
- **Letáky** – komunitní pracovník během depistáže distribuuje pozvánky na plánované akce v okolních institucích a místech setkávání
- **Web a sociální sítě** – na oficiálních stránkách zveřejňujeme pozvánky na proběhlé akce, krátké reportáže z průběhu aktivit a fotografie
- **Newsletter** – zájemcům, kteří se přihlásí k odběru posíláme pravidelně 1x2 měsíce info o průběhu projektu
- **Tisk** – ve spolupráci s místním tiskem zveřejňujeme harmonogram pravidelných aktivit a nabízíme krátké články z proběhlých akcí

2. Pravidelné aktivity a program komunitního centra

| | 9 - 10,30 | 10,30 - 12,00 | 13 - 15 | 15 - 17 |
|----|---|---------------|---|--|
| Po | Komunitní terén | | Skupinová a individuální peevize | Jóga |
| | Poradenství | | Doučování pro děti | Hlídní dětí |
| Út | Otevřený klub | | Růstové skupiny 12 x za rok, jednou za měsíc 2 hodiny | Romské tance |
| | Poradenství | Šití | Doučování pro děti | Šikulové – výtvarné dílničky a pro děti a rodiče |
| | | Hlídní dětí | | |
| St | Hlídní dětí | Vaření/pečení | | Sebeobrana pro děti a dospělé |
| | | Hlídní dětí | Hlídní dětí | |
| | Otevřený klub | | Poradenství | |
| Čt | Otevřený klub | | Růstové skupiny 12 x za rok, jednou za měsíc 2 hodiny | Tance pro ženy |
| | Komunitní aktivity týkající se aktuálních potřeb osob CS; | Poradenství | Doučování pro děti | Hlídní dětí |
| | Otevřený klub | | | |



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



| | | | |
|----|-------------|-----------------|--|
| Pá | Poradenství | Komunitní terén | |
|----|-------------|-----------------|--|

2.1. Pravidelné aktivity vedené Peer pracovníkem

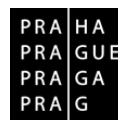
- **Osobnost vedoucího peervize** - zkušený komunitní pracovník dokáže vytvořit bezpečný rámec pro rozvoj potenciálu peer pracovníků a tím pozitivního dopadu jejich činnosti na další klienty (děti, rodiče).
- **Skupinová peervize** - pravidelné setkávání jednou týdně ve složení vedoucí peervize a peer pracovníci.
- **Individuální peervize** - pravidelné setkávání 1 hodina týdně ve složení vedoucí peervize a jeden peer pracovník.
- **Plánování aktivit** – vedoucí peervize učí peer pracovníky plánovat v čase, organizovat a realizovat aktivity strukturovaně.
- **Vykazování odvedené práce** – peer pracovník vede peer pracovníky k samostatnému pravidelnému vykazování jejich práce (např. Jaké vedl aktivity či jiné domluvené úkoly s vedoucím peervize - může se jednat o plánování, přípravu, organizaci akcí, workshopů, programu atd.)
- **Interní a externí školení** – peer pracovníci se po dohodě a doporučení vedoucího peervize mohou zúčastnit interních školeních či dle potřeby zprostředkovat peer pracovníkovi školení v dalších vzdělávacích institucích.
- **Reflexe realizovaných aktivit** – vedoucí peervize zprostředkovává konstruktivní zpětnou vazbu odvedené práce peer pracovníků.
- **Přehled témat v romské komunitě** – vedoucí peer vize reflektuje aktuální dění v romské komunitě a pomáhá peer pracovníkům vytvářet si vyvážené postoje a adekvátní reakce.
- **Podpora vlastních aktivit** – vedoucí peervize zajišťuje prostor pro vytváření, plánování a realizaci vlastních aktivit či aktivit zprostředkovaných peer pracovníky od ostatních členů romské komunity.

2.1.1. Metodika Šítí a vyšívání

Tato aktivita probíhá jednou týdně v časovém rozmezí 3 hodin a cílem tohoto projektu



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



První setkání a školení:

- Sepsat veškerou potřebnou dokumentaci – kartu účastníka, smlouvu, provozní řád.
- Je nutné předložit jasná pravidla fungování a podmínek účasti v projektu – viz. Provozní řád.
- Udělat prohlídku místa a seznámit všechny podrobně s tím, kde, co je, kde se mohou pohybovat seznámit je s provozním řádem a pravidly.

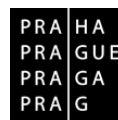
Provozní řád:

1. Na aktivitu chodím včas, v případě že očekávám zpoždění, kontaktuji komunitního pracovníka a omluvím se. Oprávněnou omluvu přijímáme 3x, další absence bereme jako tvůj nezáměr pokračovat v projektu a dáváme příležitost náhradníkům. Chápeme, že se může stát spousta nečekaných věcí, ale o nepřítomnosti potřebujeme vědět.
2. Hned po příchodu se zapíšu do docházkového listu.
3. Na aktivitu nesmí lidé pod vlivem alkoholu či jiných drog a v případě agresivního chování pracovník může účastníka z aktivity vykázat.
4. Používání náčiní a potřeb k šití a vyšívání (šicí stroj, nástroje pro vyšívání, jehly, spotřební materiál – jen pro jejich užití a s jasným návodem, tak aby nedošlo k poranění účastníků či zničení majetku).
5. Aktivity se účastní 4-6 osob (v návaznosti na bezpečnost a prostor).
6. Kontaktní pracovník koordinuje průběh aktivity v případě, že je zároveň lektorem probíhající aktivity a je k dispozici všem účastníkům pro případ podání informace nebo náhlé potřeby pomoci.
7. V průběhu aktivity všichni dodržují provozní řád.
8. Vzájemně se respektujeme, vycházíme si vstříc a respektujeme rozhodnutí vedoucího pracovníka, který koordinuje činnost a rozděluje pracovníky do pracovních skupin.
9. Po skončení aktivity prostor vždy uklidíme, pomůcky vrátíme na původní místo.

2.1.2. Metodika Romské tance



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



Tato aktivita probíhá jednou týdně v časovém rozmezí 1,5 hodiny. Projekt Romské tance podporuje taneční aktivity v romské komunitě. Cílem je jejich aktivní angažovanost, profesionálnější vhléd do taneční tematiky, prohloubení teoretických a praktických dovedností a vrácení nabytých poznatků do své komunity.

Tance odkazují na tradiční historický kontext Romů, kde se prolíná a je silně zakořeněna vysoká hodnota uplatnit se v oblasti hudby a tance i v současnosti. Hudba a tanec jsou přirozenou součástí jejich komunitního života.

První setkání a školení:

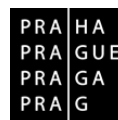
- Sepsat veškerou potřebnou dokumentaci – kartu účastníka, smlouvu, provozní řád.
- Je nutné předložit jasná pravidla fungování a podmínek účasti v projektu.
- Udělat prohlídku místa a seznámit všechny podrobně s tím, kde, co je, kde se mohou pohybovat seznámit je s provozním řádem a pravidly.

Provozní řád:

- Na aktivitu chodím včas, v případě že očekávám zpoždění, kontaktuji komunitního pracovníka a omluvím se. Oprávněnou omluvu přijímáme 3x, další absence bereme jako tvůj nezáměr pokračovat v projektu a dáváme příležitost náhradníkům. Chápeme, že se může stát spousta nečekaných věcí, ale o nepřítomnosti potřebujeme vědět.
- Hned po příchodu se zapíšu do docházkového listu.
- Na aktivitu nesmí lidé pod vlivem alkoholu či jiných drog a v případě agresivního chování pracovník může účastníka z aktivity vykázat.
- Používání krojů a potřebného elektronického zařízení k tanci (romské kroje, zesilovač, hudební zařízení, reproduktory – jen pro jejich užití a s jasným návodem, tak aby nedošlo k poranění účastníků či zničení majetku).
- Aktivity se účastní 4-6 osob (v návaznosti na bezpečnost a prostor).
- Kontaktní pracovník koordinuje průběh aktivity v případě, že je zároveň lektorem probíhající aktivity a je k dispozici všem účastníkům pro případ podání informace nebo náhlé potřeby pomoci.
- V průběhu aktivity všichni dodržují provozní řád.
- Vzájemně se respektujeme, vycházíme si vstříc a respektujeme rozhodnutí vedoucího pracovníka, který koordinuje činnost a rozděluje pracovníky do pracovních skupin.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



- Po skončení aktivity prostor vždy uklidíme, pomůcky vrátíme na původní místo.

2.1.3. Metodika Sebeobrana

Tato aktivita probíhá jednou týdně v časovém rozmezí 1,5 hodiny. Cílem této aktivity je nácvik zvládnání agrese a práce s ní.

Mapování cílové skupiny a výběr zájemců:

- Skupinu je třeba sestavovat, ne vybírat nahodile
- Skupina potřebuje svoje lídry, je třeba je předem vytipovat
- Je třeba přihlédnout k věkovému složení skupiny

První setkání a školení:

- Sepsat veškerou potřebnou dokumentaci – kartu účastníka, smlouvu, provozní řád.
- Je nutné předložit jasná pravidla fungování a podmínek účasti v projektu – viz. Provozní řád.
- Udělat prohlídku místa a seznámit všechny podrobně s tím, kde, co je, kde se mohou pohybovat seznámit je s provozním řádem a pravidly.

Provozní řád:

- Na aktivitu chodím včas, v případě že očekávám zpoždění, kontaktuji komunitního pracovníka a omluvím se. Oprávněnou omluvu přijímáme 3x, další absence bereme jako tvůj nezáměr pokračovat v projektu a dáváme příležitost náhradníkům. Chápeme, že se může stát spousta nečekaných věcí, ale o nepřítomnosti potřebujeme vědět.
- Hned po příchodu se zapíšu do docházkového listu
- Na box nesmí lidé pod vlivem alkoholu či jiných drog a v případě agresivního chování pracovník může účastníka z aktivity vykázat.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



- Používání boxovacího náčiní (pytel, lampy, boxerské rukavice, žíněnka – jen pro jejich užití a s jasným návodem, tak aby nedošlo k poranění účastníků či zničení majetku).
- Aktivity se účastní max 4 osoby (v návaznosti na bezpečnost a prostor).
- Kontaktní pracovník koordinuje průběh aktivity v případě, že je zároveň lektorem probíhající aktivity a je k dispozici všem účastníkům pro případ podání informace nebo náhlé potřeby pomoci.
- V průběhu aktivity všichni dodržují provozní řád.
- Vzájemně se respektujeme, vycházíme si vstříc a respektujeme rozhodnutí vedoucího pracovníka, který koordinuje činnost a rozděluje pracovníky do pracovních skupin

Pravidla pro aktivitu sebeobrana – box:

- Maximálně 4 osoby
- Pytel záměrně nerozhoupáváme
- Pytel se využívá jen k boxu (ne k věšení, lezení na něj)
- Ring z karimatek (vyhrazený prostor)
- Box jen s bandážemi či rukavicemi
- Boxu se účastní jen osoby, které s tím souhlasí

2.1.4. Metodika Tance pro ženy

Tato aktivita probíhá jednou týdně v časovém rozmezí 1,5 hodiny. Projekt Tance pro ženy podporuje taneční aktivity v romské komunitě. Cílem je jejich aktivní angažovanost, profesionálnější vhléd do taneční tematiky, prohloubení teoretických a praktických dovedností a vrácení nabytých poznatků do své komunity.

Tance odkazují na tradiční historický kontext Romů, kde se prolíná a je silně zakořeněna vysoká hodnota uplatnit se v oblasti hudby a tance i v současnosti. Hudba a tanec jsou přirozenou součástí jejich komunitního života.

První setkání a školení:

- Sepsat veškerou potřebnou dokumentaci – kartu účastníka, smlouvu, provozní řád.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



- Je nutné předložit jasná pravidla fungování a podmínek účasti v projektu – viz. Provozní řád.
- Udělat prohlídku místa a seznámit všechny podrobně s tím, kde, co je, kde se mohou pohybovat seznámit je s provozním řádem a pravidly.

Provozní řád:

- Na aktivitu chodím včas, v případě že očekávám zpoždění, kontaktuji komunitního pracovníka a omluvím se. Oprávněnou omluvu přijímáme 3x, další absence bereme jako tvůj nezáměr pokračovat v projektu a dáváme příležitost náhradníkům. Chápeme, že se může stát spousta nečekaných věcí, ale o nepřítomnosti potřebujeme vědět.
- Hned po příchodu se zapíšu do docházkového listu.
- Na aktivitu nesmí lidé pod vlivem alkoholu, či jiných drog a v případě agresivního chování pracovník může účastníka z aktivity vykázat.
- Používání krojů a potřebného elektronického zařízení k tanci (romské kroje, zesilovač, hudební zařízení, reproduktory – jen pro jejich užití a s jasným návodem, tak aby nedošlo k poranění účastníků či zničení majetku).
- Aktivity se účastní 4-6 osob (v návaznosti na bezpečnost a prostor).
- Kontaktní pracovník koordinuje průběh aktivity v případě, že je zároveň lektorem probíhající aktivity a je k dispozici všem účastníkům pro případ podání informace nebo náhlé potřeby pomoci.
- V průběhu aktivity všichni dodržují provozní řád.
- Vzájemně se respektujeme, vycházíme si vstříc a respektujeme rozhodnutí vedoucího pracovníka, který koordinuje činnost a rozděluje pracovníky do pracovních skupin.
- Po skončení aktivity prostor vždy uklídíme, pomůcky vrátíme na původní místo.

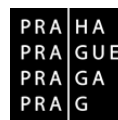
2.2. Pravidelné aktivity vedené komunitním sociálním pracovníkem

2.2.1. Vaření/Pečení a hlídání dětí

Vaření/Pečení pro veřejnost a hlídání dětí



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



V této aktivitě se účastnice pravidelně setkávají dvakrát týdně. Po dobu dvou měsíců. Skupina je ustálená a má maximálně 10 účastnic a dvě náhradnice, pro případ, že by některá ze stávajících účastnic musela svou účast ukončit. Cílem aktivity je vytvořit vhodné prostředí ke sdílení a společnému učení. V tomto prostředí účastnice překonávají své limity, obavy a předsudky. Zároveň si osvojují nové dovednosti, které přináší lektor, ale i samy účastnice. Na začátku každého dvouměsíčního běhu jsou účastnice rozděleny do dvou skupin, ve kterých zůstávají po celou dobu jejich zapojení.

Polovinu doby se věnují osvojování nových dovedností z oblasti vaření a zdravého životního stylu. To posiluje jejich kompetence poskytnout své rodině kvalitní, výživné a finančně nenáročné stravování. Zároveň se učí týmové spolupráci a v neposlední řadě se setkávají se skupinami osob, se kterými běžně neprijdou do kontaktu z řad většinové společnosti, během servírování oběda. S těmi mohou sdílet svou kulturu, protože v rámci vaření připravují také tradiční romské pokrmy a vzájemně při blízkém osobním kontaktu vyvracet předsudky, které ve společnosti panují.

V druhé polovině se účastnice věnují v rámci dětské skupiny osvojování zdravých rodičovských vzorců a posilování rodičovských kompetencí. Společně s lektorkou se učí novým způsobům, jak přistupovat k dětem, výchově a jak budovat zdravější rodinné prostředí. Během společných aktivit se učí pečovat o své děti i děti zbylých účastnic a rozvíjet jejich kreativitu, hravost a jedinečný potenciál.

Součástí celého dvouměsíčního společného působení jsou také vzdělávací, skupinové a teambuildingové bloky, které slouží k upevnění, budování a posilování získaných dovedností a informací a také k motivaci na další kontinuální práci v rámci nepravidelných aktivit, ale také v rámci dalšího seberozvoje a práci na zlepšení svých životních podmínek. Tyto bloky jsou vedeny odbornými lektory a jsou vedeny interaktivní, zábavnou a ritualizační formou, která je přizpůsobena charakteru a specifikům cílové skupiny.

2.2.1.2. Metodika k pravidelné aktivitě Vaření/Pečení

- Mapování cílové skupiny
- Výběr zájemkyň a oslovení možných zájemkyň
- První setkání – školení, jak to bude probíhat
- Vaření a hlídání – celkem 8 setkání
- Školení o výchově dětí, setkávání růstových skupiny



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



- Ukončení projektu

1) Mapování cílové skupiny a výběr zájemkyň

- Skupinu je třeba sestavovat, ne vybírat nahodile
- Skupina potřebuje svoje lídry, je třeba je předem vytipovat
- Je třeba přihlídnout k věkovému složení dětské skupiny.

(Zhruba 50 % oslovených zájemkyň projekt opustí po prvním seznamovacím dni, je třeba jich na začátku nabrat víc. Ideálně 8–10 účastnic)

2) První setkání a školení

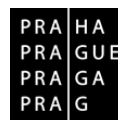
- Sepsat veškerou potřebnou dokumentaci – kartu účastníka, smlouvu, provozní řád.
- Je nutné předložit jasná pravidla fungování a podmínek účasti v projektu – viz příloha
- Udělat prohlídku místa a seznámit všechny podrobně s tím, kde, co je, kde se mohou pohybovat seznámit je s provozním řádem.
- Školení vaření dělat průběžně během každého vaření, s ohledem na to vybírat recepty

3) Vaření/Pečení

- Rozdělení do týmů „Vaření“ a „Hlídnání“. Po prvním setkání se ustálí – na návrh pracovníka, podle chování účastnic, podle složení dětské skupiny – kdo bude 1. skupina na hlídání a kdo na vaření. V polovině projektu se skupiny vymění.
- Na vaření/pečení je třeba max. 5 účastnic. Den předem se určí, kdo půjde druhý den na nákup (stačí 2 účastnice), ten obdrží zálohu, kterou hned po příchodu vyúčtuje kontaktnímu pracovníkovi.
- Kontaktní pracovník koordinuje průběh aktivity v případě, že je zároveň lektorem probíhající aktivity a je k dispozici všem účastníkům pro případ podání informace nebo náhlé potřeby pomoci.
- V průběhu aktivity všichni dodržují provozní řád viz. Příloha
- Na vaření/pečení 2x týdně, jeden recept vybírají účastnice a konzultují ho s lektorem a druhý recept vybírá lektor tak, aby se vařilo vždy něco trochu jiného a účastnice se tak mohli kontinuálně učit nové postupy, ingredience atp.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



4) Školení o výchově dětí, setkávání růstových skupin

Jednou za 2 týdny po začátku projektu může proběhnout školení o výchově dětí. Tady je tématem hlavně zdravá výživa dětí, zdravý životní styl.

5) Ukončení programu Vaření/pečení

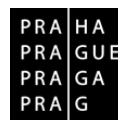
- Udělat slavnostní předání
- Štafeta – skvěle se osvědčil rituál při kterém předává jedna skupina klientek kuchyni té další, pomyslné předání žezla. Účastnice projektu tak dostanou možnost sdílet svoje zážitky, shrnou nově nabitě poznání, předat zkušenosti a nápady.
- Nově příchozí vidí, že program je zábavný, že se v něm účastnice dobře cítily a rychle z nich opadne prvotní stres a obav.

Provozní řád:

- Na aktivitu chodím včas, v případě že očekávám zpoždění, kontaktuji komunitního pracovníka a omluvím se. Jakékoli schůzky (úřady, jiné organizace, pohovory, doktoři) si plánuji na jiný čas, než kdy jsem na programu KC. Oprávněnou omluvu přijímáme 3x, další absence bereme jako tvůj nezáměr pokračovat v projektu a dáváme příležitost náhradnicím. Chápeme, že se se může stát spousta nečekaných věcí, ale o tvé nepřítomnosti potřebujeme vědět.
- Nechodím pod vlivem alkoholu ani jiných omamných látek, pokud se to stane, pracovník tě pošle v ten den domů, pokud by se podobná situace opakovala, znamená to vyloučení z projektu
- Vzájemně se respektujeme, vycházíme si vstříc a respektujeme rozhodnutí vedoucího pracovníka, který koordinuje činnost a rozděluje pracovníky do pracovních skupin
- Hned po příchodu se zapíšu do docházkového listu, je to podklad k výplatě, kdo není zapsán, nedostane výplatu, i kdyby v ten den byl na aktivitě
- Dbáme na hygienu, proto vždy nezapomínáme na pečlivé umytí rukou před vařením/pečením a další hygienické zásady
- Na pracovišti udržujeme pořádek, na začátku směny uklízíme lednici, staré nebo prošlé potraviny po poradě s komunitním pracovníkem vyhazujeme, nic v ní zbytečně



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



nenecháváme, pokud něco zbyde, můžeme si jídlo vzít domů. Na konci směny je umyté a uklizené nádobí, zameteno, vytřeno a vyneseny bio odpad.

- Udržujeme si nadšení, úsměv a aktivní přístup, koukáme se kolem sebe, fungujeme jako tým, když vidím, že někdo potřebuje pomoci, nečekám a běžím mu pomoci.

2.2.1.3. Metodika – Hlídaní dětí

Oddělení dítěte od matky je vždy náročné, respektujeme tento proces a pokud je některé dítě silně navázáno na matku, je možné přistoupit na výměnu účastnic mezi skupinami nebo ve výjimečných případech souhlasit za určitých bezpečných podmínek s účastí dítěte na vařící skupině. Vždy se ale snažíme účastnici motivovat, aby směřovala k tomu, že dítě během její směny v kuchyni vydrží celou dobu ve druhé skupině.

První setkání a školení:

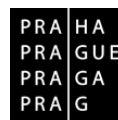
- Sepsat veškerou potřebnou dokumentaci – kartu účastníka, smlouvu, provozní řád.
- Je nutné předložit jasná pravidla fungování a podmínek účasti v projektu – viz. Provozní řád.
- Udělat prohlídku místa a seznámit všechny podrobně s tím, kde, co je, kde se mohou pohybovat seznámit je s provozním řádem a pravidly.

Hlídaní dětí:

- Tři účastnice pečují o děti v prostorách k tomu určených
- Pokud nějaké děti nemohou být bez maminky, pak je hlídá jedna účastnice přímo v prostorách komunitní jídelny
- Do kuchyně se z bezpečnostních důvodů snažíme děti pouštět minimálně. Při tom všem ale bereme ohled hlavně na psychickou pohodu dětí a jejich maminek. To stojí nad pravidly, pokud by dítě mělo celé dopoledne plakat, nebo maminka byla ve stresu, tak jí odvoláme z práce a bude na místě se svým dítětem, účastnit se prací podle svých možností
- Zvykání dětí na bytí ve skupině bez maminky bereme jako proces.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



Školení dětí:

- Více motivovat maminky k rozvoji jejich dětí. Ukázat jim smysl těchto aktivit, vybavit je na práci doma.
- Školení zaměřit více na vztah matka – dítě

2.2.1.4. Metodika Šikulové – výtvarné dílničky

Šikulové neboli výtvarné dílničky pro děti vychází z absence předškolní přípravy dětí, podobně jako otevřený klub a hlídání dětí, kdy kryjí potřebu socializace dětí. Zároveň je to možnost pro rodiče, jak s dětmi trávit čas aktivně a společně nejen pasivně a „vedle sebe“. Obsahem aktivity jsou různé vyrábění z dobře dostupných věcí, především věcí, které děti dále rozvíjejí a podněcují např. létající papírový drak, čímž se rodiče naučí další možnosti, jak děti zabavit, zahnat nudu, něco je při tom naučit a mít společné zážitky.

Krásné výtvarné efekty, navíc nenáročné na vybavení a materiál, oživí tvoření. Jsou vhodné pro výtvarné hraní a tvoření s dětmi.

První setkání a školení:

- Sepsat veškerou potřebnou dokumentaci – kartu účastníka, smlouvu, provozní řád.
- Je nutné předložit jasná pravidla fungování a podmínek účasti v projektu – viz. Provozní řád.
- Udělat prohlídku místa a seznámit všechny podrobně s tím, kde, co je, kde se mohou pohybovat seznámit je s provozním řádem a pravidly.

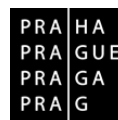
Při práci s dětmi využíváme sociálně – terapeutické nástroje:

- Individuální rozhovory
- Práce se skupinou
- Aktivizační činnost

K výtvarným technikám patří tyto metody:



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



1) Malování suchým štětcem na pomačkaný povrch (krakelování)

Speciální potřeby a pomůcky: obyčejný štětec s hrubším vlasem (plochý), trochu temperové barvy-může být hustší.

Postup: Zmačkáme kus papíru (může být tvrdá i měkká čtvrtka), znova rozložíme. Štětcem s trochou barvy přejíždíme sem tam (vůbec nenamáčíme do vody-proto technika suchého štětce). Zmačkaná místa se většinou více nasáknou barvou a zvýrazní se tak jakoby „popraskaný“(krakelový) efekt. Můžeme zkusit postupně více barev.

Tip na obměnu: Dělavá se tato technika i s voskovkami. Předem si papír pečlivě vybarvíte mastnými voskovkami (nebo navoskujete obyčejnou svíčkou). Pokrčíte, rozložíte a postupujete stejně. Výborně se zatírají tuše a inkousty-stačí troška, ale musí se zatírat pečlivě. Pak vytřít zbytky barvy hadříkem. Výborné na projekty, kde chcete dosáhnout efektního, starobylého, netradičního vzhledu. Někdy se papír může intenzivním mačkáním potřhat.

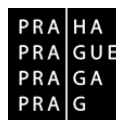
2) Malování míčkem

Speciální potřeby a pomůcky: Temperové barvy v miskách, míček – nejlepší je menší gumový (ale skáče), nebo i skleněné kuličky (když vypadne kulička z boxu je to dost slyšet). Ping-pongáček se nám moc neosvědčil, je lehký a moc nebarvil, nechtěl se kutálet. Tácek: nebo plato od bonboniéry apod. Jednoduchý papírový tác si vyrobíte z tvrdé papírové čtvrtky přehnutím krajů (vyšší kraje chrání míček před vypadnutím) a spojením rohů sešívačkou. Pro lehkou manipulaci s táckem doporučuju vel. kartonu A4, max A3.

Postup: Pokud si tácek vyrobíte, můžete koulet míčkem přímo na něm, a ještě získáte obrázek v rámečku. Stačí jen přilepit vzadu úchyt. Nebo použijete jinou krabici či tác, na který položíte čistý papír. Dál už je to velmi jednoduché a zábavné. Míček se namočí do trochy temperové barvy. Pokud je moc hustá, stačí trochu naředit. Různým nakláněním tácku do stran posíláme míček na různé strany. Dokud barví. Pak se znova namočí třeba do jiné barvy. Velmi zábavné:-) Podklad můžete využít na další vyrábění nebo si jen tak vystavit skvělou abstrakci.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



Tip: Kombinací různých technik docílíte zajímavých efektů. Kytičky na obrázku jsou vyraženy z papíru s využitím starých pomalovaných výkresů.

3) Tečkování

Speciální potřeby a pomůcky: vatové tyčinky, ev. víčka, špunty aj. předměty, které dělají kulaté otisky

Postup: Zkoušíme vyrábět tečky a body pomocí různých nástrojů. Namáčíme třeba do temperové barvy nebo tuše. Výborně se osvědčily vatové tyčinky do uší.

Tip: Pomocí bodů lze vytvářet volné abstraktní vzory nebo i cíleně spojovat tečky a body do různých tvarů

4) Razítkování a otisky

Speciální potřeby a pomůcky: razítka, razítkovací polštářky, předměty a věci vhodné na otiskování

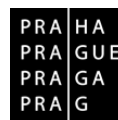
Postup: Velice efektní je připravit si barevný podklad třeba pomocí některé z technik uvedených zde. (Malování pěnou, zapíjení barev, smývání barev, stříkání barev, slaný efekt atp.) Na suchý základ pak razítkujeme. Čím světlejší podklad, tím tmavší barva na razítko. Velmi dobře také vypadá razítkování tvarů bílou (světlou barvou) na tmavý podklad.

Tipy na razítka: klasická gumová razítka, gelová razítka (razítek je v různých výtvarných obchodech i na internetu velký výběr), razítka po domácku vyrobená z mechové pryže nebo gumy, razítka z brambor, jablek atp., špunty, vršky od pet-lahví, hrdla sklenic, houbičky, pěnové válečky se vzorem, malířský váleček.

Tipy na otiskování: Místo razítek můžete otiskovat např. bublinkovou folii, listy, vlnitou lepenku, linoryt, jednoduchou koláž z nalepených tvrdých papírů, krajku, textil se zajímavou



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



strukturou, provázek nebo jiný motiv nalepený např. na ruličku od toal. papíru. Na obrázku jsou na ruličku nataženy gumičky, na druhé jsou nalepeny kousky kartonu.

2.2.1.5. Metodika k Doučování dětí

Doučování dětí odkazuje na to, že dítě – nejvyšší hodnota – je pojímáno jako pokračovatel rodu. Díky chudobě a potřebě “přežít” mají romské rodiny více dětí, zároveň ale rodiče (ani děti) necítí potřebu vzdělávání, protože výsledný efekt přichází v daleké budoucnosti (pro Roma je vysoká hodnota to, co může mít teď (přenos z dob, kdy Romové žili tradičním způsobem života do současnosti, kdy šlo o každodenní boj o “přežití” - zprostředkování obživy), rodiče se dětmi tedy neučí, nepíší úkoly do školy, samy k tomu nemají ani potřebné kompetence, děti potom zbytečně špatné výsledky, což ovlivňuje jejich další motivaci chodit do školy a vzdělávat se a přitom pokud by měli správnou sociální oporu prospívaly by naprosto bez problému.

První setkání a školení:

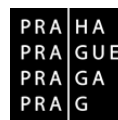
- Sepsat veškerou potřebnou dokumentaci – kartu účastníka, smlouvu, provozní řád.
- Je nutné předložit jasná pravidla fungování a podmínek účasti v projektu – viz. Provozní řád.
- Udělat prohlídku místa a seznámit všechny podrobně s tím, kde, co je, kde se mohou pohybovat seznámit je s provozním řádem a pravidly.

Provozní řád:

- Doučování probíhá vždy s jedním až třemi dětmi (když jsou ze stejné třídy a mají stejné potřeby).
- Probíhá vždy v učebně a ve vyhrazeném prostoru
- Doučujeme hrou a zážitkem, abychom děti nepřetěžovali a učení jim nezprotivili.
- Doučování je max 40 min. jednou denně.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



- Když není v našich silách látka na doučování obracíme se na speciální pedagožku či jiné dobrovolníky (stážisty, studenty).

Cílová skupina: Žáci ZŠ – převážně prvního stupně.

Hlavní činnosti doučování:

- doučování
- podpora při přípravě do školy (úkoly, referáty)
- poskytnutí prostoru pro učení (u PC, klidný prostor, který děti v rodinách často nemají – např.: nemají svůj vlastní pokoj, hromada sourozenců či jejich rodiče nejsou schopni jim s úkoly pomoci).

Výukové metody aplikované při doučování:

- **Klasické výukové metody:**
 - Metody **slovní** (vyprávění, vysvětlování, práce s textem, rozhovor) - jsou zcela zásadní v edukačním procesu, protože mimo jejich využívání jako samostatných metod doplňují nebo doprovázejí všechny ostatní metody.
 - Metody **názorně-demonstrační** (předvádění a pozorování práce s obrazem, instruktáž) - základem těchto metod je předvádění a pozorování.
- **Aktivizující metody** – jsou spojené s novým pohledem:
 - Metody **diskusní** – se vyznačují aktivitou všech, nebo alespoň většiny účastníků, kteří se soustředí na dané téma a projevují o ně zájem.
 - Metody **inscenační** – mají základ v simulaci skutečných událostí.
 - **Didaktické hry** – by si měly zachovávat většinu znaků hravých činností, aby si žáci příliš neuvědomovali usměrňování a cílovou orientaci. Současně by měla přispívat k rozvoji sociálních, kognitivních, kreativních, tělesných, volních a estetických kompetencí žáka.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



2.2.1.6. Metodika k aktivitě Jóga

Žižkov Jóga Underground

První setkání a školení:

- Sepsat veškerou potřebnou dokumentaci – kartu účastníka, smlouvu, provozní řád.
- Je nutné předložit jasná pravidla fungování a podmínek účasti v projektu – viz. Provozní řád.
- Udělat prohlídku místa a seznámit všechny podrobně s tím, kde, co je, kde se mohou pohybovat seznámit je s provozním řádem a pravidly.

Pravidelně každé úterý od 18:00 – 19:30 hod. probíhá kurz jógy s názvem “Žižkov Joga Underground”. Název vystihuje prostor pro cvičení, který se nachází pod povrchem v suterénu budovy ale hlavně jógový přístup Ing. Dalibora Štědranského [Jóga s Daliborem Štědranským i online - www.ashtanga.cz](http://www.ashtanga.cz). Jedná se o pojetí jógy, které v sobě zahrnuje Daliborovi zkušenosti nasbírané v průběhu téměř 25 let jógové praxe a 18 let výuky dynamického jógového cvičení jehož cílem je vést cvičence k praktikování jógy jako soustavnou činnost, jako „životní způsob“. Tato škola je v České republice známa pod názvem UNDERGROUND YOGA SCHOOL.

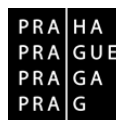
Lektorka Lucie Hašková Žižkov Jóga Undergrmoud absolvovala lektorský kurz Underground yoga school. Absolvovala také rekvalifikační roční kurz na trenéra 2. třídy v jógovém přístupu Hatha yoga. Řadu let se aktivně věnovala tanci. Později také absolvovala dlouhodobý psychoterapeutický výcvik. Jóga není vedena v duchu žádného specifického náboženství nýbrž se opírá o psychoterapii, neuropsychoterapii, univerzální transcendenci a spiritualitu a zákonitosti optimální funkčnosti těla. Cílem je podpora a udržování psychického a fyzického zdraví účastníka.

To vše nabízí účastníkům komplexní cvičení, které v sobě zahrnuje tyto principy:

1. principy posilování - zvyšování fyzické zdatnosti pomocí práce s vlastní vahou,
2. principy Vinyasy yoga - plynulý pohyb “tanec” pro navazování jednotlivých pozic v souladu s dýcháním,



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



3. principy uvolnění - posilování schopnosti regulovat napětí nahromaděné ze stresu pomocí imaginace, relaxační hypnózy, napojení se svým tělem a sebeúctou,
4. Principy pasivního protahování - udržování flexibilních svalů pomocí pasivního protahování v uvolnění, využití působení zemské gravitace, dechu a práce s pánevním dnem (vymezení oproti aktivnímu protahování kdy jsou svaly napínány přitahy rukou a podobně),
5. principy celostního dýchání - posilování schopnosti koherence a emoční seberegulace pomocí celostního dýchání, kdy je do dýchání aktivně zapojena bránice a pánevní dno.
6. principy všímavosti (mindfulness) - zvyšování psychické resilience, koherence a emoční seberegulace motivováním k všímavému přístupu během celého cvičení a 10minutou meditací všímavosti na závěr lekce.

V lekci, která trvá hodinu a půl je vždy zastoupeno všech 5 výše popsaných principů v poměru, který lektorka aplikuje dle aktuální dynamiky dané skupiny účastníků. Lekce však většinou probíhá v tomto sledu – 15 minut uvolnění, přeladění pozornosti ze světa vnějšího do nitra a navázání kontaktu (dialogu) s tělem, převedení pozornosti k dechu a převedení autonomního (automatického) dechu ke kontrolovanému bráničnímu dýchání, 15 minut úvodní postupné rozhýbávání a zahřívání těla, 50 minut dynamické cvičení zahrnující posilování a protahování pospojované vynyásou yogou. V rámci podpory vlastní praxe účastníci provádějí několik sérií pozdravů slunce samostatně a asánovou praxi vždy ukončují libovolnou pozicí, kterou je v tu chvíli vyžadována jejich vlastním tělem. Na závěr 10 minut meditace všímavosti (v zimních obdobích ve tmě) či relaxace pro účastníky, kteří z různých důvodů nechtějí nebo nemohou medитovat. Cvičení vždy doprovází hudební meditační podkres dle výběru lektorky či přání účastníků kurzu.

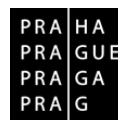
Cílová skupina:

Lidé od 18 do 60 let věku, kteří jsou v dobré kondici a nemají žádné závažné zdravotní omezení, které by vyžadovalo speciální přizpůsobení tělesného cvičení.

Většinou jsou účastníky kurz absolventi psychoterapií a jóga je pro ně praktickým navazováním na psychoterapeutickou práci.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



2.2.1.7. Metodika Otevřený klub

Otevřený klub je aktivita, která umožňuje klientům přijít pro podporu nebo pomoc, často jde také o první kontakt s OK Poradnou, takže se zde mohou dozvědět o všech nabízených službách a možnostech pomoci. Pošli to dál je iniciativa podporující členy komunity k aktivnímu zapojení do práce pro komunitu. Lidé, kteří se jí účastní, se zapojují jako pracovníci v sociálních službách, lektori volnočasových aktivit nebo příležitostní koordinátoři během akcí. V bezpečném prostoru mohou sdílet své zkušenosti inspirovat se a přicházet s novými nápady na aktivity, které mohou pomoci komunitě.

Otevřený klub slouží především k setkávání, sdílení a navazování kontaktu, kam chodí především matky s dětmi, mají k dispozici čaj a kávu, mikrovlnku pro ohřátí jídla, matky se společně věnují vlastním tématům jako péče o dítě, výchova dětí, tipy na aktivní trávení volného času s dětmi, zároveň mohou být společně s dětmi, hrát si, navzájem si pomáhat, taktéž děti přicházejí do styku s jinými dětmi, socializují se atd. Potřeba otevřeného klubu vychází z absence předškolní přípravy dětí, kdy děti předškolního věku nenavštěvují mateřské školky, tráví čas s matkou ve své rodině, která však nemá čas ani dovednosti dítě rozvíjet a dostatečně stimulovat. V tomto období romským předškolním dětem také chybí trénování socializace a vytváření si autentických vztahů mimo romskou komunitu (s dětmi majoritní společnosti).

Při nástupu dětí do povinné školní docházky jsou děti zaostalé (vědomosti, dovednosti), sociálně neukotvené, neorientované, jazykově nevybavené. Což má následně dopad na to, že děti školu a vzdělání zažívají negativně, nemají šanci si vytvořit pozitivní vztah a spatřit tak nedozírnou hodnotu vzdělání ke zlepšení jejich životů či životů jejich dětí. Mimo to, že se KC snaží přesvědčit rodiče, aby umisťovali děti do předškolních tříd, má aktivita otevřený klub za cíl doplnit či nahradit dítěti socializaci.

Při prvokontaktu s klienty využíváme mapovací dotazník:

- **PRVOKONTAKT – Mapovací dotazník**

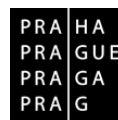
Prvokontakt:

Při první návštěvě pracovník seznamuje klienta s organizací, pravidla (mlčenlivost), nabídkou služeb a podmínkami spolupráce, možné návazné služby atp.

Doporučené dotazy:



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



Otázky slouží jako podklad pro strukturovaný mapovací rozhovor. Výstupem rozhovoru je formulovaná zakázka a vyplněná karta v elektronické databázi Pepa pro OK Poradnu.

Jak jste se o nás dozvěděla?

Víte, co nabízíme za služby?

Co byste od nás potřebovala?

Jaké máte očekávání? Jaké jsou vaše cíle?

Navštěvujete i jiné sociální zařízení-nebo spolupracujete ještě s nějakou organizací?

Jaké služby jste již využíval (a) a kde?

Základní info o klientovi – rodina:

Kolik vás žije v domácnosti, kolik máte dětí?

Kolik je vašim dětem let?

Mají nějaká zdravotní omezení?

Vzdělávání:

Kam chodí vaše děti do školy?

Jak se učí vaše děti můžeme vám pomoc s doučováním vašich dětí?

Bydlení:

Odkud jste a kde jste hlášení – trvalý pobyt?

Jak dlouho bydlíte v Praze, jste zde hlášení – alespoň k přechodnému pobytu?

Chcete se trvale přihlásit na Praze 3?

Máte podanou žádost o byt?

Sociální dávky:

Máte vyřízené dávky – mohu vám s tím pomoci

Jaké pobíráte dávky na děti?

Žádali jste o dávky hmotné nouze?

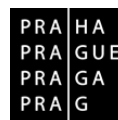
Zaměstnanost:

Máte zájem o pomoc s hledáním zaměstnaní – Máte nějaké zdravotní omezení?

Jaké máte vzdělání, vyučen, v jakém oboru, nějaká praxe?



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



Také nabízíme:

Nabízíme i doprovody na úřady a jiné instituce

Trápí vás něco palčivého máme i k dispozici terapie.

Nabízíme potravinovou pomoc po třech absolvovaných schůzkách (podrobné podmínky viz kapitola Potravinová pomoc).

Další nástroje (metody), které využíváme při práci na Otevřeném klubu:

- **Individuální rozhovory** – motivační podpůrné sociálně terapeutické poradenství (případová a situační práce s klientem). Témata přináší dle své zakázky klient nebo je to výstup z procesu individuálního pohovoru. Např. individuální pohovor končí zakázkou pro příští setkání prozkoumat místní neziskové organizace pracující se seniory nebo umírajícími, kde by se dobrovolně mohl zapojit a zvýšit tak vlastní sebehodnotu a naplnění.
- **Práce se skupinou** – podpůrné skupiny na vybraná témata.
- **Aktivizační činnost** – pořádání workshopů na vybraná aktuální témata. Témata workshopů nejlépe pocházejí od samotných klientů, od kterých je komunitní pracovníci přinášejí na pravidelné porady, kde se posuzuje, zda workshop proběhne z našich zdrojů s možností aktivního zapojení klientů nebo zda bude přizván externí lektor.
- **Komunitní akce** – podpora vytváření nových komunitních zdravých a smysluplných vztahů, sdílení, překonávání předsudků mezi členy majoritní a romské komunity vznikem autentických vztahů na osobní úrovni.
- **Informační servis** – v případě potřeby zprostředkování potřebných informací a napojování na návazné služby v lokalitě (i mimo ni). Přehled a dovednost navázat klienta v případě potřeby na další služby je základní dovedností komunitního pracovníka.
- **Právní poradenství – zprostředkování** právnické konzultace. Jedná se o právní konzultaci, která má sloužit jako prevence před zásadním rozhodnutím, které by ho mohlo v budoucnu stát mnoho času, energie, zadlužení, dalšího propadu jeho nepříznivé životní situace a zatížení dalších členů rodiny (např. Soudní spory: bydlení, zadluženost, trestní činnost, vztahy v rodině atd.). Téma vždy přináší



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



komunitní pracovník nejdříve na poradu a pokud tým nemá zkušenost s daným tématem (nemůže čerpat z vlastních zdrojů), je téma podstoupené k právnické konzultaci.

- **Doprovod** – asistence při vyřizování osobních záležitostí – komunitní pracovník snižuje práh pro lidi, kteří nechtějí nebo nemohou si své záležitosti vyřizovat samostatně. Faktory bránící k samostatnému vyřizování mohou být: nemají potřebné informace a neumějí nebo nemají možnost si je vyhledat, mají negativní zkušenosti s předsudky vůči jejich osobě, jsou demotivováni a rezignováni, nemají víru pro zlepšení v jejich prospěch – často stačí asistence při první schůzce, kdy klient získá důvěru k další osobě (instituci).
- **Podpora vlastních aktivit** – realizace aktivit, o které mají klienti zájem či se chtějí podílet na jejich organizaci a realizaci. Návrhy přinášejí peer pracovníce, komunitní pracovníci, které s klienty pracují a dále vyhodnocování a průzkum při skupinových setkání (např. závěrečné vyhodnocování vaření – klientky se vyjadřovaly k otázce “Co byste dále chtěly rozvíjet? O co byste měli zájem?” odpovědi se zapisovaly na flip chart a dále se zpracovávaly a vyhodnocovaly na poradě.
- **Krizová intervence** – **direktivní** postupy v případě akutní krize klienta a vykomunikování potřebných návazných služeb k zažehnutí krize ohrožující život klienta či dalších osob.

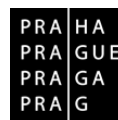
2.2.1.8. Metodika Poradenství

Podle zákona č. 108/2006 Sb. O sociálních službách se sociální poradenství dělí na **základní sociální poradenství a odborné sociální poradenství**. **Základní sociální poradenství** je formou sociálních služeb, kterou musí zajistit každý poskytovatel jakéhokoliv typu sociálních služeb. Toto poradenství zahrnuje kromě základních informací a předání kontaktů na jiné sociální služby a instituce také informace o možnosti získání pomoci z jiných sociálních systémů, zejména státní sociální podpory a pomoci v hmotné nouzi.

Poskytování **odborného sociálního poradenství** se věnuje pouze služba, která má registraci u MPSV k poskytování odborného sociálního poradenství (OSP). V sociálně právní poradně je tedy oblast poradenství širší a její zaměření je určováno cílovou skupinou, které svoje služby nabízí.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



V naší sociální poradně poskytujeme služby všem osobám (od 18let), které žijí na území ČR a ocitly se v nepříznivé životní situaci či krizi a neví si v současné situaci rady. Bez rozdílu původu, etnicity, zdravotního stavu, věku či pohlaví. Z výše uvedené definice cílové skupiny vyplývá, že se jedná o poměrně široký okruh osob, s různými potřebami, očekáváním a možnostmi. Proto jsou i oblasti poskytování služby často velmi rozmanité a mohou být komplikované. Kromě běžné orientace v systému státní sociální podpory, pomoci v hmotné nouzi a předávání kontaktů na navazující instituce pomáhá pracovník v poradně klientům při uplatňování jejich práv v oblasti bydlení, zaměstnání, pomáhá s dluhovou problematikou, s tématy okolo rodiny, péče o děti a další.

Poskytování odborného sociálního poradenství je zakotveno ve výše zmíněném zákoně v § 37 takto:

Odborné sociální poradenství je poskytováno se zaměřením na potřeby jednotlivých okruhů sociálních skupin osob v občanských poradnách, manželských a rodinných poradnách, poradnách pro seniory, poradnách pro osoby se zdravotním postižením, poradnách pro oběti trestných činů a domácího násilí a ve speciálních lůžkových zdravotnických zařízeních hospicového typu; zahrnuje též sociální práci s osobami, jejichž způsob života může vést ke konfliktu se společností.

Služba podle odstavce 3 obsahuje tyto základní činnosti:

- a) zprostředkování kontaktu se společenským prostředím
- b) sociálně terapeutické činnosti
- c) pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.

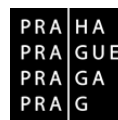
Základní činnosti odborného sociálního poradenství jsou dále upraveny ve vyhlášce č. 505/2006 Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách v § 4 takto:

Odborné sociální poradenství Základní činnosti při poskytování odborného sociálního poradenství se zajišťují v rozsahu těchto úkonů:

- a) zprostředkování kontaktu se společenským prostředím: zprostředkování navazujících služeb
- b) sociálně terapeutické činnosti: poskytnutí poradenství v oblastech orientace v sociálních systémech, práva, psychologie a v oblasti vzdělávání; tato základní činnost může být zajišťována poskytováním poradenství alespoň ve 2 z těchto oblastí
- c) pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí:
 1. pomoc při vyřizování běžných záležitostí



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



2. pomoc při obnovení nebo upevnění kontaktu s přirozeným sociálním prostředím.

Nástroje (metody) využívané v poradenství:

- **PRVOKONTAKT – Mapovací dotazník**

Prvokontakt:

Při první návštěvě pracovník seznamuje klienta s organizací, pravidla (mlčenlivost), nabídkou služeb a podmínkami spolupráce, možné návazné služby atp.

Doporučené dotazy:

Otázky slouží jako podklad pro strukturovaný mapovací rozhovor. Výstupem rozhovoru je formulovaná zakázka a vyplněná karta v elektronické databázi Pepa pro OK Poradnu.

Jak jste se o nás dozvěděla?

Víte, co nabízíme za služby?

Co byste od nás potřebovala?

Jaké máte očekávání? Jaké jsou vaše cíle?

Navštěvujete i jiné sociální zařízení-nebo spolupracujete ještě s nějakou organizací?

Jaké služby jste již využíval (a) a kde?

Základní info o klientovi – rodina:

Kolik vás žije v domácnosti, kolik máte dětí?

Kolik je vašim dětem let?

Mají nějaká zdravotní omezení?

Vzdělávání:

Kam chodí vaše děti do školy?

Jak se učí vaše děti můžeme vám pomoc s doučováním vašich dětí?

Bydlení:

Odkud jste a kde jste hlášeni – trvalý pobyt?

Jak dlouho bydlíte v Praze, jste zde hlášeni – alespoň k přechodnému pobytu?

Chcete se trvale přihlásit na Praze 3?

Máte podanou žádost o byt?



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



Sociální dávky:

Máte vyřízené dávky – mohu vám s tím pomoci

Jaké pobíráte dávky na děti?

Žádali jste o dávky hmotné nouze?

Zaměstnanost:

Máte zájem o pomoc s hledáním zaměstnaní – Máte nějaké zdravotní omezení?

Jaké máte vzdělání, vyučení, v jakém oboru, nějaká praxe?

Také nabízíme:

Nabízíme i doprovody na úřady a jiné instituce

Trápí vás něco palčivého máme i k dispozici terapie.

Nabízíme potravinovou pomoc po třech absolvovaných schůzkách (podrobné podmínky viz kapitola Potravinová pomoc).

- **Individuální rozhovory** – motivační podpůrné sociálně terapeutické poradenství (případová a situační práce s klientem). Témata přináší dle své zakázky klient nebo je to výstup z procesu individuálního pohovoru. Např. individuální pohovor končí zakázkou pro příští setkání prozkoumat místní neziskové organizace pracující se seniory nebo umírajícími, kde by se dobrovolně mohl zapojit a zvýšit tak vlastní sebehodnotu a naplnění.
- **Práce se skupinou** – podpůrné skupiny na vybraná témata.
- **Aktivizační činnost** – pořádání workshopů na vybraná aktuální témata. Témata workshopů nejlépe pocházejí od samotných klientů, od kterých je komunitní pracovníci přinášejí na pravidelné porady, kde se posuzuje, zda workshop proběhne z našich zdrojů s možností aktivního zapojení klientů nebo zda bude přizván externí lektor.
- **Informační servis** – v případě potřeby zprostředkování potřebných informací a napojování na návazné služby v lokalitě (i mimo ni). Přehled a dovednost navázat klienta v případě potřeby na další služby je základní dovedností komunitního pracovníka.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



- **Právní poradenství** – zprostředkování právnícké konzultace. Jedná se o právní konzultaci, která má sloužit jako prevence před zásadním rozhodnutím, které by ho mohlo v budoucnu stát mnoho času, energie, zadlužení, dalšího propadu jeho nepříznivé životní situace a zatížení dalších členů rodiny (např. Soudní spory: bydlení, zadluženost, trestní činnost, vztahy v rodině atd.). Téma vždy přináší komunitní pracovník nejdříve na poradu a pokud tým nemá zkušenost s daným tématem (nemůže čerpat z vlastních zdrojů), je téma podstoupené k právnícké konzultaci.
- **Doprovod** – asistence při vyřizování osobních záležitostí – komunitní pracovník snižuje práh pro lidi, kteří nechtějí nebo nemohou si své záležitosti vyřizovat samostatně. Faktory bránící k samostatnému vyřizování mohou být: nemají potřebné informace a neumějí nebo nemají možnost si je vyhledat, mají negativní zkušenosti s předsudky vůči jejich osobě, jsou demotivováni a rezignováni, nemají víru pro zlepšení v jejich prospěch – často stačí asistence při první schůzce, kdy klient získá důvěru k další osobě (instituci).
- **Podpora vlastních aktivit** – realizace aktivit, o které mají klienti zájem či se chtějí podílet na jejich organizaci a realizaci. Návrhy přinášejí peer pracovníce, komunitní pracovníci, které s klienty pracují a dále vyhodnocování a průzkum při skupinových setkání (např. závěrečné vyhodnocování vaření – klientky se vyjadřovaly k otázce “Co byste dále chtěly rozvíjet? O co byste měli zájem?” odpovědi se zapisovaly na flip chart a dále se zpracovávaly a vyhodnocovaly na poradě.
- **Krizová intervence** – direktivní postupy v případě akutní krize klienta a vykomunikování potřebných návazných služeb k zažehnání krize ohrožující život klienta či dalších osob.

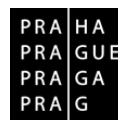
2.3. Metodika pravidelných aktivit

Průběh pravidelné aktivity se cyklicky opakuje vždy po dvou měsících s novými účastnicemi a má následující pevnou strukturu:

- 1.) Mapování cílové skupiny, výběr zájemkyň
- 2.) Oslovení možných zájemkyň
- 3.) První setkání, úvodní školení, přebírání štafety



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



- 4.) Vaření a hlídání – celkem 8 setkání u každého
- 5.) Školení o výchově dětí, setkávání růstových skupiny
- 6.) Ukončení projektu – předání štafety dalším účastnicím

Navzdory tomu, že struktura aktivity je pevně daná, během celé doby fungování projektu je nezbytná flexibilita ze strany pracovníků a schopnost rychle a citlivě reagovat na nové okolnosti, které se v průběhu aktivity vynořují a využívat je pro další práci. Na základě zkušeností z prvního běhu byl sestaven manuál pro nové účastnice, který slouží jako soubor pravidel, norem, rad, ale obsahuje také povzbudivé vzkazy předchozích účastnic a prostor pro vlastní poznámky, recepty, vzkazy aj.

Klíčovou roli zde hraje především pravidelná reflexe pracovníků, kteří po každém běhu přinášejí na poradu podněty, zkušenosti a postřehy, které aktivně zohledňují v dalším navazujícím běhu.

Zde je příklad některých praktických poznatků:

Kompetence

Je nutné, aby účastnice od začátku jasně věděly, kdo má jakou kompetenci v týmu. Kdo vyplácí peníze, kdo omlouvá absenci, kdo je lektorem. Zároveň je nutné, aby si i účastnice v týmu ustálily role, to je práce především pro lektora, který neustále sleduje skupinovou dynamiku a využívá potenciálu jednotlivců k fungování skupiny jako celku.

Dokumentace

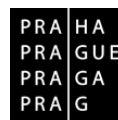
Je nutné stanovit klíčového pracovníka pro vedení dokumentace, ten po celou dobu projektu důsledně a pravidelně hlídá, aby veškeré potřebné materiály byly včas a řádně vyplněny a zaevidovány.

Prostory a bezpečnost

Na začátku společného fungování je nezbytné seznámit účastnice se všemi prostory, které mohou využívat a vymezit kompetence. Např. Kdo a za jakých okolností může do skladu s



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



potravinami, kdo a jak manipuluje s finančním obnosem a vybavením (např. Během drobných nákupů, obsluha strojů). Předcházíme tak zbytečným neshodám a nedorozuměním, či případným škodám na majetku a následně narušeným vztahům ve skupině. Hned v úvodu je nutné stanovit veškerá pravidla společného fungování. Součástí úvodního zaškolení je také poučení o bezpečnosti práce a havarijních a nouzových situacích.

Vaření/Pečení

Je dobré dát účastnicím prostor nejen pro učení nových receptů, ale také sdílení jejich osvědčených, Proto v týdnu vždy vaříme jedno nové jídlo, s kterým přichází pracovník a jedno tradiční, na kterém se dohodnou účastnice vždy den předem na konci služby. To posiluje jejich dosavadní získané schopnosti a zároveň je to dobré i pro děti, které se pomalu seznamují s novými chutěmi, ale mohou se spolehnout i na známá jídla, účastnice jsou pak více otevřené novým receptům. V ideálním případě jsou na konci běhu schopny kombinovat svá známá jídla s novými prvky a vytvářet tak zdravější alternativy.

Hlídní

Oddělení dítěte od matky je vždy náročné, respektujeme tento proces a pokud je některé dítě silně navázáno na matku, je možné přistoupit na výměnu účastnic mezi skupinami nebo ve výjimečných případech souhlasit za určitých bezpečných podmínek s účastí dítěte na vařící skupině. Vždy se ale snažíme účastnici motivovat, aby směřovala k tomu, že dítě během její směny v kuchyni vydrží celou dobu ve druhé skupině.

Školení a štafeta a reflexe

Na začátku běhu, během střídání skupin a v závěru se osvědčilo vkládat celodenní skupinové bloky, které posilují vztahy ve skupině a ukotvují získané kompetence. V úvodu se nové účastnice setkávají s těmi, které odcházejí a rituálně od nich přebírají štafetu. Velmi se osvědčilo, když končící účastnice seznamují ty nové s prostory, pravidly a bezpečností, pracovník případně jen doplňuje nebo uvádí na pravou míru, pokud něco není jasné. Během přípravy společného slavnostního jídla k oslavě předání diplomů si nové účastnice vše v praxi zkoušejí a seznamují se s prostorem a metodami práce. Tento způsob přináší větší efektivitu



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



než pouhé sdělování informací. Účastnice mohou prostor přijmout za svůj, zažít příjemnou a přijímající atmosféru a odložit obavy, se kterými do projektu vstupovaly. Na tomto prvním dojmu záleží, jestli účastnice budou chtít v projektu zůstat. Významným prvkem uzavíracího rituálu je terapeuticky vedená skupina, na které účastnice reflektují uplynulé měsíce, mapují svůj posun, oceňují sebe i druhé a vyslovují své naděje a přání do budoucna. Součástí je také společná práce na kronice, kam lepí společné fotky, píšou hlášky, vzpomínají na jídla, která se naučily, píšou recepty a vzkazy dalším účastnicím. Tuto kroniku pak slavnostně předávají další skupině. Je na pracovníkovi, aby v průběhu projektu sbíral fotky a měl je vždy pro štafetu připravené i v tištěné podobě.

Ocenění

Na závěr každého běhu je dobré slavnostně předat účastnicím diplomy o jejich účasti v projektu. Osvědčilo se každé účastnici napsat na diplom minimálně jednu věc, pro kterou je ona sama výjimečná, nejen obecné fráze, upevňuje to její hodnotu a připomíná příjemné zážitky. Předáváme také společnou skupinovou fotografii a doporučení organizace pro případné zaměstnavatele.

Motivace

Ukázalo se, že pokud se účastnice cítí ve skupině dobře, mají velkou motivaci pracovat na svých osobních tématech, které otevírají během skupin i osobně například s vedoucím lektorem. Je důležité, aby lektor byl k těmto tématům citlivý a dokázal účastnici odkázat na další pracovníky, s kterými mohou své téma řešit hlouběji a efektivněji například v rámci dalších aktivit Komunitního centra.

2.4. Soulad pravidelných a nepravidelných aktivit

Mezi pravidelnými aktivitami by měla vždy fungovat vzájemná provázanost. Všichni pracovníci jsou dobře proškoleni a informace o účastnících si na poradách předávají tak, aby každý účastník mohl plně využít potenciálu aktivit v co největší možné šíři. Pokud například účastník přijde do prvního kontaktu s Komunitním centrem návštěvou otevřeného klubu,



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



nabízí mu pracovník možnost účastnit se aktivity vaření, případně nabízí aktuální nepravidelné aktivity, které jsou naplánovány v blízkém horizontu. Zároveň je dobré ve všech aktivitách využívat potenciálu všech účastníků. Během bohoslužeb, či školení mohou připravovat občerstvení nebo se starat o děti.

3. Pravidelné aktivity – růstové skupiny

Kommentar [ZG1]: 20 stran

3.1 Cíle, typy a formy pravidelných aktivit – růstových skupin

Tyto aktivity naplňují cíle komunitního centra, kterými jsou posilování místní sociální soudržnosti na úrovni místního společenství a aktivizace místního života prostřednictvím participace jeho členů. V této aktivitě jde o růstové skupiny, na různá témata:

- **Vztah k tělu**

hubnutí, zdravý životní styl, prevence.

- **Rodičem v 21. století**

správná péče o děti, výchova, jak trávit čas s dětmi aktivně, kde najít, nebo jak vytvořit pro dítě podnětné prostředí.

- **Co se mnou dělá stres**

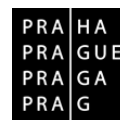
uvědomění si, že se člověk pod stresem chová jinak, jak pracovat se stresem, dokázat mu předcházet.

- **Vztah mezi mnou a mnou aneb posilování sebeúcty**

Je důležité, aby si klienti vážili sami sebe, na tom se dále zakládá, to, jak o sebe pečují, jak jsou ochotní jít za svými cíli, jak se chovají k ostatním. Většinou se CS cítí méněcenná, chceme jim proto ukázat, že jako lidé mají stejnou hodnotu a stejné právo, pečovat o sebe, mít prostor pro sebe, bereme je jako osobnost s lidskými potřebami, nejen jako osobu, které pomůžeme vyřídit „něco“ na úřadě.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



- **Žena dnes – ženská témata**

Jak být matkou a zároveň ženou.

- **Nebud' dilino**

Aktivizace místní romské komunity.

Jako zavedená a na Praze 3 osvědčená organizace pracující s Romy jsme v úzké spolupráci také s MČ Prahy 3, v rámci této skupiny by se jednalo o setkávání rodičů, MČ Prahy 3, škol (např. ZŠ Cimburkova) a dalších organizací, na kterých by byly obou stranám vysvětlovány záměry, přínosy různých změn v lokalitě. V případě, že MČ plánuje různé změny nebo vylepšení pro Romy, ne vždy to Romové chápou jako pomoc a nějaký přínos, spíše si myslí, že je to určeno proti nim. Úkolem komunitního soc. pracovníka bude „přeložit“ záměr do řeči Romů, a naopak vysvětlit MČ obavy a jejich postoj k plánovaným změnám. Obecně bude KC pomáhat radnici MČ Prahy 3 (např. v bytové politice, školství atd.), protože potřeby CS má dobře zmapované, zná jak CS, tak chápe MČ, bude fungovat jako most mezi těmito skupinami.

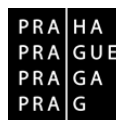
- **Co je moje romipen aneb jak být Romem a zároveň Čechem**

nabídka místní škole ZŠ Cimburkova Téma – co to znamená být Rom, aby se s tím klienti mohli vyrovnat a nestyděli se za to, stavěli svou českou a romskou identitu dohromady. Obecně dle sčítání lidu, domů a bytů z roku 2011 se romské populaci přihlásilo 13 150 obyvatel z celé ČR, což absolutně neodpovídá skutečnosti, na základě kvalifikovaných odhadů ve Zprávě o stavu romské menšiny za rok 2017 žilo v roce 2017 na území České republiky 240.300 Romů, pouze v lokalitě Žižkova se jedna o cca 2000–3000 Romů, dle aktuální kvalifikovaného odhadu. Tento nesoulad je zaviněn tím, že většina Romů svou identitu nepřijímá, nehlásí se k romství, potlačují ho, ale zdravá identita může vycházet jak z romství, tak češství, být Rom nemusí nutně znamenat outsider, k čemuž tato růstová skupina povede.

- **Mužská role v dnešní společnosti**



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



podpora a ukotvení mužské role ve společnosti, jak se s rolí vypořádat, co role muže/otce znamená, jak jí vnímají ženy a děti.

3.2. Vývoj

3.3. Metodika pravidelných aktivit růstových skupin

- Setkáváme se pravidelně 1x v měsíci, čas se snažíme přizpůsobit vždy podle toho, jak mohou současné účastnice, které se často mění a chceme, aby mohly být přítomné, pokud možno všechny a nekolidovalo jim to s případným zaměstnáním.
- V případě, že je to prospěšné, nabízíme online formu.
- Absence se vždy počítá, a to i v případě předchozí omluvy, kterou považujeme za slušnost.
- Pokud musí například s dítětem k lékaři nebo jsou nemocné, vysvětlujeme, že k tomu slouží možnost absence 3x, což je něco jako náš sickday. Často opakujeme, k čemu skupina je a že je důležité a prospěšné, aby se všechny účastnily.

Postup terapeutické práce:

Smyslem skupiny je vytvořit prostředí, ve kterém budou účastnice moct sdílet své osobní záležitosti a hledat podporu a zkušenosti ve skupině. Mezi častá témata patří rodina, práce, peníze. Někdy otevíráme i intimní a partnerská témata. Na začátku začínáme kolečkem novinek a témat. Je dobré tohle držet v nějaké stručné rovině, jinak se rozplízneme. Pokud se někdo do tématu už položí hodně na začátku a ostatní se začnou aktivně zapojovat, je dobré toho využít, ale zeptat se, jestli je to téma, kterému se chceme všichni věnovat, pokud ne, pokračujeme dál v kolečku. Pokud téma začneme, je stejně důležité, aby se dostalo na všechny po uzavření tématu. Práce s časem a hranicemi je tady hodně důležitá. Nicméně pořád hodně podporujeme všechny, aby byly kompetentní a na skupině se podíleli tak, aby jim v tom bylo dobře a něco z toho měli. Vycházíme z toho, že my nedáváme "gadžovské rady" které tolik nepřijímají, ale dostávají tipy, rady náhledy na svoje téma od lidí ze své komunity, kterým věří.

Důležité je na začátku ošetřit bezpečí a nechat si odsouhlasit, že NIC NEVYNÁŠÍME VEN a každý má právo říct stop a nevyjadřovat se.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



Někdy se ve skupině vyskytne téma, na které můžeme poskytnout odbornou sociální radu (vyplnění formulářů, žádostí, přeložení dětí na jinou školu...) pak nabízíme setkání se sociálním pracovníkem mimo skupinu (které se taky počítá do podmínek potravinové pomoci).

Meta cílem je předávat kompetence klientům a pomoci jim najít vlastní zdroje v sobě, svém okolí a komunitě k řešení své situace, aby nebyli dále závislí na potravinové či jiné materiální pomoci, ale byli schopni si věci obstarat sami. Proto je také potravinová pomoc časově omezená na 6 měsíců a prodlužuje se jen ve výjimečných a odůvodněných případech.

Kreativně se meze nekladou, je důležité držet se Meta cíle, ale to, jakým způsobem budete pracovat, jak budete skupinu vést a jaké interaktivní prvky zapojíte je na vás. Tato hodina a půl je pro klientky sice formou odpočinku, ale pamatujte na to, že si tam nejdou jen vypít kávu a postěžovat si na život, měly by odcházet s nadějí a chutí svou situaci řešit, proto je dobré je motivovat k práci.

Na messengeru máme svou skupinu pro komunikaci, inspiraci, inzerci dalších aktivit, omluvy a domlouvání termínů. Někdy je třeba ji moderovat, aby tam byly jen relevantní příspěvky, ale je to hlavně jejich skupina.

4. Jednorázové/nepravidelné akce komunitního centra

Komentář [ZG2]: 15 stran

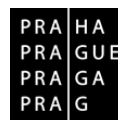
Akce jednorázového/nepravidelného charakteru se neobjevují každý týden v programu komunitního centra, ale jsou pořádány jednou za 1 až 2 měsíce a korespondují s časovým obdobím realizace a doplňují pravidelný program. Tyto aktivity jsou koncipovány tak, aby podněcovaly členy místní komunity ke změně v přístupu k sociálně vyloučeným osobám. Bez změny v jejich přístupu a se stálým přetrváváním předsudků by bylo sociálního začleňování těžko dosahováno. Nepravidelné aktivity probíhají dle charakteru akce buď v prostorách KC, nebo na Komunitní zahradě Meduňka.

4.1. Cíle, typy a formy nepravidelných akcí KC

Nepravidelné aktivity logicky navazují na pravidelné a reagují na poptávku účastníků z řad komunity i široké veřejnosti. Níže jmenované aktivity mohou sloužit jako inspirace pro další plánování.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



4.1.1. Večerní/krátká setkání/několikahodinové akce (Romsko-česká bohoslužba)

- Husitské centrum a Náboženská obec Církve československé husitské v Praze 3 společně pořádají přibližně jednou za měsíc Romsko-české bohoslužby. Tyto bohoslužby jsou ideálním místem, kde se cílová skupina setkává s místní komunitou v poměrně přirozeném prostředí. Cílová skupina připravuje pro bohoslužby občerstvení. Po bohoslužbě většinou následuje taneční představení dětí a mládeže z CS. Přípravou občerstvení a tanečním představením se CS vhodně aktivizuje a propojuje lépe s místní komunitou. Bohoslužby bývají různě tematicky zaměřené.

Na bohoslužbě používáme metodu **dialogického kázání**. Jde o takovou formu kázání, kde kazatel (nemusí to být nutně farář – může být kazatel z lidu) neříká připravené kázání frontálně, ale vede s účastníky dialog. Během přípravy se tak určí téma setkání a kazatel si připraví vhodné otázky k diskusi.

Při bohoslužbě, je pak důležité, aby kazatel uměl vést dialog, měl dovednosti moderátora, uměl lidem naslouchat, ale i někoho vlídně ukončit, když by třeba mluvil moc dlouho.

Na konci kazatel shrnuje, co jsme slyšeli a hledá ponaučení, co nás jako komunitu spojuje a v čem jsme rozdílní, co se tedy od sebe můžeme učit.

Cílem této formy kázání je udržet pozornost účastníků, zapojit je do děje, nechat v komunitně zaznít hlasy všech, učit se jeden od druhého, podporovat vzájemné vztahy, ale i přinášet edukaci a poznání.

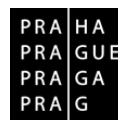
- Workshopy/semináře pro CS a místní komunitu s externím lektorem – např. duševní, tělesné zdraví, kreativní, terapeutická, divadelní, sebe rozvojová témata, řemeslná, např. šití bot, keramika apod. (12x za projekt).
- Tematicky zaměřené rukodělné workshopy na oslavu svátků – před Vánoci se budou vyrábět, např. adventní věnce či svíčky, o Velikonocích, se budou barvit vajíčka, na Halloween se budou vytvářet masky (8x za projekt)

4.1.2. Vícedenní akce (celkem 8 víkendů za projekt)

Výlety a víkendové pobyty pomáhají utužovat rodinné vztahy, zároveň umožňují účastníkům zažít něco netradičního a vyjít ze svého běžného zažitého stereotypu a poznat se v nových situacích. Pracovník na výletech může poznat účastníky v jiném kontextu.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



- a) jógový víkend 2x za projekt
- b) víkend pro ženu 2x za projekt
- c) víkend s tancem pro děti/dívky 7-12 let
- d) víkend se sebeobranou pro chlapce 7-12 let

4.2. Metodika nepravidelných akcí KC

Žižkov Jóga underground o víkendu

Víkendové cvičení vzniklo z potřeby účastníků pravidelného kurzu. Byla to hlavně potřeba hlouběji prostoupit do určitých jógových fenoménů a také potřeba integrovat nové příchozí členy do skupiny, kteří potřebovali více času na osvojení základních technik. Původně měla skupina ambice společně uspořádat jógový víkend mimo Prahu. Praktické důvody v místní, časové a finanční dostupnosti sehráli roli pro rozhodnutí uspořádat víkendové cvičení v Praze.

Kurz začínal 9:00 a končil 17:00 hodin. Byl pořádán v prostoru Roháčova 66, Praha 3 130 00. Program byl sestaven podle aktuálních potřeb účastníků pravidelného kurzu.

Seminář je zaměřený na základní osvojení techniky kontrolovaného bráničního dechu jak teoreticky (povídání s možností dotazů), tak praktické nácviky. Během semináře je vyhraněn čas na neformální setkávání účastníků o přestávkách a větší obědové pauze. Pro posilování a dynamické hýbání na semináři poslouží sestava Pozdrav slunce a Série 24 D. Štědronského. Cvičení vždy doprovází hudební meditační podkres dle výběru lektorky či přání účastníků semináře.

Program 1. dne

9:00 – 9:30 příchod, převlékání, čaj káva - prostor pro neformální setkávání účastníků.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



9:30 – 10:15 řízená imaginace - přeladování pozornosti z vnějšího světa do vnitřního prostoru (navazání kontaktu se sebeúctou a tělem, bodyscan - uvolňování napětí z těla, převedení pozornosti k dechu - převedení autonomního dýchání na vědomé dýchání.

10:15 – 10:30 přestávka

10:30 – 11:15 udžají dech (regulace vdechování kyslíku a vydechování oxidu uhličitého pomocí stažení hlasivkových štěrbin, nácvik úplného výdechu (stažení a uvolnění svalů potřebných k úplnému výdechu, nácvik správné aktivace pánevního dna.

11:15 – 11:30 přestávka

11:30 – 12:00 dynamické cvičení pro zahřátí - surya namaskar – pozdravy slunce společně, samostatně.

12:00 – 13:00 návrat k nácviku kontrolovaného bráničního dýchání - spojení udžají, úplného výdechu a na jeho konci aktivizace pánevního dna. Nácvik udžají nádechu s aktivním pánevním dnem. Povídání o způsobu udžají nádechu při aktivaci pánevního dna vedeného přes 4 fáze horního trupu - dolní břicho, horní břicho, hrudní kost a mezi lopatky. Cvičení prodýchávat tyto 4 fáze odděleně. V závěru toho bloku - všechny nácviky pospojovat do celého bráničního dechu s udžají a kontrolovaným pánevním dne.

13:00 – 14:00 oběd - prostor pro neformální setkávání.

14:00 – 14:30 bublání - sdílení, dotazy, záhady, nejasnosti, stížnosti s doporučením na téma kontrolované brániční dýchání.

14:30 – 15:15 břišní cvičení dýchání (aktivace parasympatického nervového systému), hrudní dýchání (aktivace sympatického nervového systému) + povídání o účelu a využití v praxi. Cvičení rytmického dýchání na 5,5 sekundy nádech a 5,5 sekundy výdech + povídání o účelu a využití v praxi).

15:15 – 15:30 přestávka

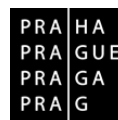
15:30 – 16:30 dynamické cvičení Série 24 od Dalibora Štědronského.

16:30 – 17:00 Závěrečná meditace všímavosti či relaxace dle výběru, závěrečné bublání - kdo s čím odchází, rozloučení.

Seminář je zaměřený na zopakování a ukotvení základní techniky kontrolovaného bráničního dýchání. Během semináře je vyhraněn čas na neformální setkávání účastníků o přestávkách a větší obědové pauze. Hlavní zaměření bude na předklonové pozice ve stoji i v lehu a dále na provádění rotací v lehu, sedu a ve stoji. Pro posilování a dynamické hýbání na semináři



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



poslouží sestava Pozdrav slunce a Série 24 D. Štědranského. Cvičení vždy doprovází hudební meditační podkres dle výběru lektorky či přání účastníků semináře.

Program 2. dne

9:00 – 9:30 příchod, převlékání, čaj káva - prostor pro neformální setkávání účastníků.

9:30 – 10:15 řízená imaginace - přeladování pozornosti z vnějšího světa do vnitřního prostoru (navazání kontaktu se sebeúctou a tělem, bodyscan - uvolňování napětí z těla, převedení pozornosti k dechu - převedení autonomního dýchání na vědomé dýchání.

10:15 – 10:30 přestávka

10:30 – 11:15 nácvik kontrolovaného bráničního dýchání s údržají a aktivací pánevního dna v pozici lehu na zádech s pokrčením v kolenou, v pozici sedu (barmský sed nebo padmāsana) - přivedení pozornosti k couvání bederní páteře po zahájení nádechu, nácvik nadechování proti aktivní břišní stěně, nácvik nadechování proti páteři, vnímání natahování páteře při nádechu a její smršťování do přirozeného zakřivení při výdechu. Nácvik ve dvojici: adujstment při kontrolovaném bráničním dýchání (asistent cvičícímu svým prstem ukazuje bod na zádech, do kterého vede cvičící směruje dech).

11:15 – 11:30 přestávka

11:30 – 12:00 dynamické cvičení pro zahřátí - surya namaskar – pozdravy slunce společně. Nácvik souladu jednotlivých pohybů v souladu s dechem.

12:00 – 13:00 Předklonové pozice stojné, v sedu - vysvětlení techniky provedení pozice (cesta do pozice) a po usazení v pozici zahájení kontrolovaného bráničního dýchání, výdrž na 5 dechových cyklů.

13:00 – 14:00 oběd - prostor pro neformální setkávání.

14:00 – 14:30 bublání - sdílení, dotazy, záhady, nejasnosti, stížnosti s doporučením na téma kontrolované brániční dýchání, pozdrav slunce a předklonové pozice stojné a v sedu.

14:30 – 15:15 rotace – v lehu, sedu a stojí - vysvětlení techniky provedení pozice (cesta do pozice) a po usazení v pozici zahájení kontrolovaného bráničního dýchání, výdrž na 5 dechových cyklů.

15:15 – 15:30 přestávka

15:30 – 16:30 dynamické cvičení Série 24 od Dalibora Štědranského.

16:30 – 17:00 Závěrečná meditace všímavosti či relaxace dle výběru, závěrečné bublání - kdo s čím odchází, rozloučení.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



5. Individuální a skupinová podpora a poradenství

Komentář [ZG3]: výstup prezenční listiny z poradenství nebo terapie

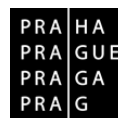
Individuální a skupinová podpora je soubor činností zaměřených primárně pro osoby z cílové skupiny. Rodiny v nepříznivé soc. situaci vyhledávají a potřebují tuto podporu a pomoc, aby došlo k uvědomění, objevení a navázání správných sociálních sítí, které právě osoby ze sociálně znevýhodněného prostředí nejvíce postrádají. Absence správných sociálních sítí a jejich opora je právě to, co sociální vyloučení způsobuje.

Individuální a skupinová podpora a poradenství je doplňková klíčová aktivita, není poskytována plošně celé cílové skupině, ale pouze dle individuálních potřeb jednotlivců, či skupině s podobnými problémy. Individuální poradenství poskytujeme právní, sociální, terapeutické, finanční a skupinové poradenství je párové a rodinné. Účastníci projektu mohou využívat odborné pomoci komunitního sociálního pracovníka v rozsahu 8 hodin týdně. Jednotlivé schůzky jsou s pracovníkem sjednávány v KC. Individuální poradenství bude po celou dobu vedeno komunitním sociálním pracovníkem, který je zaměřen na poradenství. Cílem je poskytování individuálního poradenství účastníkům projektu vzhledem k aktuální situaci (flexibilní termíny schůzek, rozhovory, zpětná vazba, individuální přístup). Paralelně probíhají skupinové setkávání, na kterém se scházejí osoby primární cílové skupiny společně s členy místní komunity. Skupinová setkávání probíhají pravidelně každý týden a budou avizovány dopředu. Klíčovou aktivitu zabezpečuje komunitní pracovník ve spolupráci s pracovníky organizace, kteří znají CS a mohou CS doporučit poradenství od komunitního sociálního pracovníka/poradce. Informace o realizaci projektu a příležitostech pro osoby CS poskytují všichni členové realizačního týmu projektu.

Na těchto schůzkách konkrétně probíhá např. zajištění orientace v systému sociálních dávek, pomoc s vyřizováním na úřadech, pomoc s hledáním zaměstnání, hledání školy či mateřské školy pro děti, pomoc při hledání bytu a další konkrétní potřeby. Klienti přicházejí s případy a otázkami, které se dotýkají právní oblasti, např. pracovně právní vztahy, rodinné právo, OSPOD, trestní právo (řada otců z rodin jsou ve výkonu trestu, takže možnosti, jak je dostat



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



na půlku trestu nebo možnosti trestu domácího vězení), bydlení, finanční záležitosti. S právníkem bude komunikovat primárně pracovník a odpovědi bude zprostředkovávat CS, v případě krizové intervence bude možností i setkání CS s právníkem.

6. Spolupráce s vnějšími zainteresovanými subjekty

Během realizace projektu budeme spolupracovat se vnějšími zainteresovanými subjekty, které svou účastí dokládají potřebnost projektu. Zapojení spolupracujících organizací do projektu je zároveň z různých důvodů inovativní. Zapojením spolupracujících organizací rozšíříme pole působnosti komunitního centra a sekundárně oslovíme větší počet potenciálních návštěvníků jak z řad cílové skupiny, tak z řad místní veřejnosti. K rozsáhlejší informovanosti o projektu bude docházet napříč všemi společenskými vrstvami. Vybraní zaměstnanci ze spolupracujících subjektů se budou podílet na aktivitách (Náboženská obec na romsko-českých bohoslužbách, Buči z. s. na otevřeném klubu a vaření/pečení, TEP 39 na tanečních aktivitách, viz níže).

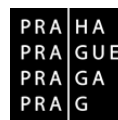
6.1. Představení organizace

Spolupracující organizace, se kterými bylo podepsáno Čestné prohlášení o spolupráci, jsou tyto:

- **Náboženská obec Církve československé husitské** – v Praze 3 – žadatel s náboženskou obcí pravidelně spolupracuje na pořádání romsko – českých bohoslužeb, na kterých se řada aktivit realizovaných v KC potkává, jak je již popsáno v nepravděpodobných akcích v KA 4, představení romských tanců osobami z CS, vařením či přípravou občerstvení CS pro návštěvníky (CS i místní komunitu) bohoslužby. Bohoslužby se budou konat jednou za 1 až 2 měsíce.
- **Buči z. s.** – žižkovská organizace pracující také s CS Rodiny s dětmi v nepříznivé sociální situaci romského původu podporuje tuto CS především v zaměstnanosti, mimo to také poskytuje potravinovou pomoc, která se distribuuje také přes KC k CS. Dodávky potravinové pomoci, získané od Buči z. s. se budou distribuovat již přímo CS v rámci komunitního terénu, přibližně 1–2 měsíčně, nebo budou využity pro vaření/pečení v pravidelných aktivitách.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



· **TEP 39** – pohybové studio na Praze 3, které spolu s dalšími aktivitami oživilo prostor dlouhodobě prázdného domu, zapojuje se do komunitního života, s touto organizací se bude spolupracovat v rámci pravidelného programu romských tanců, nebo tanců pro ženy, na které se příležitostně přizve hostující lektor z této organizace, nebo naše lektorka (peer pracovnice) povede lekci, nebo workshop u nich v prostoru. Bude se jednat o příležitostnou spolupráci v rámci pravidelných aktivit přibližně jednou za tři měsíce.

6.2. Zapojení v aktivitách projektu, smysl a přínos pro CS

Frekvence a forma spolupráce s těmito organizacemi je takto nastavena s ohledem na dosavadní zkušenosti z předešlého projektu a potřeby CS pro jejich soc. začleňování, Naplňování potřeb CS pomocí i dalších organizací bude sledováno a CS bude sama určovat podobu spolupráce s dalšími organizacemi, aby stále byly v souladu s jejich soc. začleňování.

7. Způsoby práce a aktivizace rodin v nepříznivé sociální situaci včetně rodin s jedním rodičem samoživatelem/samoživitelkou

1) Konkrétní osoby z CS, které navštěvují KC, určují konkrétní podobu aktivit, podle vlastních potřeb a zájmů s cílem zlepšit nejen svou sociální situaci, ale i komunity jako celku. Aktivity KC a pracovníci jsou tedy flexibilní, neboť se předpokládá, že aktivity se budou průběžně dle konkrétních návštěvníků a jejich potřeb měnit, tak aby stále docházelo k jejich soc. začleňování. Jednou za měsíc probíhá pravidelná schůzka s cílovou skupinou, kde je prostor k diskusi nad uplynulými akcemi, vyhodnocuje se jejich průběh, popřípadě se navrhuje řešení vzniklých problémů. Je kladen důraz na zapojení cílové skupiny, pracovníci naslouchají CS a smysluplné názory CS berou v potaz při plánování dalších aktivit.

2) V pravidelném a nepravidelném programu jsou zařazeny především aktivity, při kterých je CS sama aktivní, tedy jóga, romské tance, šití, šikulové, vaření pečeni, sebeobrana, doučování pro děti, není tedy jen pasivním příjemcem, její účast na aktivitě je podmíněna aktivním zapojením. Podobu aktivit CS také určuje tím, že si sama vybírá např. recepty na vaření, šití různých kousků, např. sukně nebo taška, při výtvarných dílnách si sama určí, co se bude vyrábět apod.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



3) Aktivizace v poradenství, růstových skupinách a při otevřených klubech probíhají tím, že je podněcována samostatnost cílové skupiny k řešení situací z těchto oblastí, je v nich budována odpovědnost za jejich situaci a pocit, že oni sami mohou něco změnit. Pracovník, který je jejich pomocník při řešení různých situací, je navádí, neřeší ale úkony za ně, ale pomáhá jim v tom, aby byly schopny je řešit co nejvíce samostatně.

4) V průběhu projektu jsou z CS vytipováni vhodné přirozené autority v komunitě (peer pracovníci), kteří chtějí více, zodpovědně a systematicky pracovat společně s pracovníky KC, s takovými osobami je pracovníky navázán pevnější a pravidelný kontakt a pomáhají pracovníkům se dostat hlouběji do komunity, zjišťují specifické bariéry komunity, dostávají se k dalším osobám komunity, zároveň je to dobrý příklad pro ostatní členy komunity. Peer pracovníci se spolupodílejí na vybraných klíčových aktivitách projektu, jako jsou pravidelné aktivity (šití, romské tance), pomoc s organizačním zajištěním a tvorbou a účastí na programu jednotlivých nepravidelných či jednorázových aktivitách (na romsko-českých bohoslužbách).

5) Takovýto prostor ovlivnit komunitní centrum dle svých představ a potřeb má za cíl ukázat cílovým skupinám, že aktivním přístupem lze zlepšit jejich životní situaci. Aktivizace v rámci KC by se tak měla projevit i mimo KC a to tím, že u CS se zvýší zájem o další dění v lokalitě – budou více navštěvovat nebo více přispívat do jiných akcí, pořádaných i jinými organizacemi v Praze nebo městskou částí, nejen aktivitami od “našeho” KC např. sběr odpadků, sázení stromů, Noc kostelů atd.

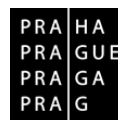
Při aktivizaci je důležité také kontinuální hledání možností, jak CS vhodně aktivizovat, bude se pravděpodobně v čase měnit také dle toho, jaké konkrétní osoby budou KC navštěvovat, s jakými konkrétními problémy budou přicházet apod.

Aktivizace nepůjde bez vhodné motivace CS, pracovníci se znalostí potřeb CS by měli v průběhu projektu identifikovat vhodné způsoby motivace, které se budou pravděpodobně v čase měnit, motivace také může být ovlivněna danou skupinou, se kterou se osoba z CS v KC nejvíce bude potkávat.

8. Metody práce komunitního soc. pracovníka s CS



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



Posláním komunitního pracovníka je být partnerem lidí při procesu řešení, jak zlepšit jejich životně nepříznivou situaci pomocí aktivizace zdrojů. Jedná se o aktivizaci zdrojů, které jsou ukryty přímo v osobnosti jedince nebo které nabízí místní komunita. Cílem komunitní práce s romskou komunitou je vyrovnat postavení a navýšit šanci pro spokojený život. Aby komunitní pracovník mohl účinně směřovat k výše uvedenému cíli a být dlouhodobě věrný svému poslání potřebuje dostatek kvalitních nástrojů ve své pomyslné “brašně s nářadím”.

8.1. Metody práce kom. Soc. Pracovníka s CS

Jedná se o tyto nástroje (metody):

- **Individuální rozhovory** – motivační podpůrné sociálně terapeutické poradenství (případová a situační práce s klientem). Témata přináší dle své zakázky klient nebo je to výstup z procesu individuálního pohovoru. Např. individuální pohovor končí zakázkou pro příští setkání prozkoumat místní neziskové organizace pracující se seniory nebo umírajícími, kde by se dobrovolně mohl zapojit a zvýšit tak vlastní sebehodnotu a naplnění.
- **Práce se skupinou** – podpůrné skupiny na vybraná témata.
- **Aktivizační činnost** – pořádání workshopů na vybraná aktuální témata. Témata workshopů nejlépe pocházejí od samotných klientů, od kterých je komunitní pracovníci přinášejí na pravidelné porady, kde se posuzuje, zda workshop proběhne z našich zdrojů s možností aktivního zapojení klientů nebo zda bude přizván externí lektor.
- **Komunitní akce** – podpora vytváření nových komunitních zdravých a smysluplných vztahů, sdílení, překonávání předsudků mezi členy majoritní a romské komunity vznikem autentických vztahů na osobní úrovni.
- **Informační servis** – v případě potřeby zprostředkování potřebných informací a napojování na návazné služby v lokalitě (i mimo ni). Přehled a dovednost navázat klienta v případě potřeby na další služby je základní dovedností komunitního pracovníka.
- **Právní poradenství** – zprostředkování právnícké konzultace. Jedná se o právní konzultaci, která má sloužit jako prevence před zásadním rozhodnutím, které by ho mohlo v budoucnu stát mnoho času, energie, zadlužení, dalšího propadu jeho



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR

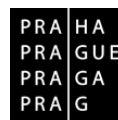


nepříznivé životní situace a zatížení dalších členů rodiny (např. Soudní spory: bydlení, zadluženost, trestní činnost, vztahy v rodině atd.). Téma vždy přináší komunitní pracovník nejdříve na poradě a pokud tým nemá zkušenost s daným tématem (nemůže čerpat z vlastních zdrojů), je téma podstoupené k právnícké konzultaci.

- **Doprovod** – asistence při vyřizování osobních záležitostí – komunitní pracovník snižuje práh pro lidi, kteří nechtějí nebo nemohou si své záležitosti vyřizovat samostatně. Faktory bránící k samostatnému vyřizování mohou být: nemají potřebné informace a neumějí nebo nemají možnost si je vyhledat, mají negativní zkušenosti s předsudky vůči jejich osobě, jsou demotivováni a rezignováni, nemají víru pro zlepšení v jejich prospěch – často stačí asistence při první schůzce, kdy klient získá důvěru k další osobě (instituci).
- **Podpora vlastních aktivit** – realizace aktivit, o které mají klienti zájem či se chtějí podílet na jejich organizaci a realizaci. Návrhy přinášejí peer pracovníce, komunitní pracovníci, které s klienty pracují a dále vyhodnocování a průzkum při skupinových setkání (např. závěrečné vyhodnocování vaření – klientky se vyjadřovaly k otázce “Co byste dále chtěly rozvíjet? O co byste měli zájem?” odpovědi se zapisovaly na flip chart a dále se zpracovávaly a vyhodnocovaly na poradě.
- **Krizová intervence** – direktivní postupy v případě akutní krize klienta a vykomunikování potřebných návazných služeb k zažehnutí krize ohrožující život klienta či dalších osob.
- **Výjezdy – resocializační** jednodenní i vícedenní pobyty s cílem zprostředkovat kontakt se společenským prostředím a podporovat růst a rozvoj osobnosti.
- **Depistáž a monitoring** – komunitní terén – navazování nových kontaktů, interní i externí síťování služeb a operativní poskytování základního poradenství v přirozeném prostředí klienta. Provádí komunitní pracovník orientovaný na sociální práci např. jeden den v týdnu. Snižuje prahy, poznává místní lokalitu – organizace, komunitní centra, přirozená místa setkávání klientů, poznává přirozené prostředí klientů (ubytovny, byty) - přináší jim informace o akcích a dalších možnostech, navazuje je na naše komunitní centrum.
- **Vztah** (komunitní pracovník x klient) - vytváření kvalitních vztahů poskytuje rámec pro klientovu změnu vedoucí ke zlepšení jeho nepříznivé životní situace. Základní



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



ingrediencí kvalitních vztahů je důvěra. Důvěra však vyžaduje dostatek času na vzájemné poznání a autentické přijetí komunitního pracovníka jako rovnocenného partnera, kterého přijímá a má zájem o jeho stejnost. Kvalitní vztah se utváří společnými zážitky (aktivity, konzultace, výlety atd.), v rámci, kterých klient od komunitního pracovníka získává korektivní zkušenosti (pozitivní zkušenosti např. na klientovu odlišnost – Romství). Romové upřednostňují dlouhodobé kontinuální vztahy v nichž se cítí bezpečně a jsou tak lépe přístupní ke změnám vedoucím ke zlepšení jejich nepříznivé životní situace,

- **Osobnost komunitního pracovníka** – kvalitně vzdělaný, vycvičený a zkušený pracovník dokáže vést klienty ke zlepšení jejich nepříznivé situace.
- **Důvěra** – kvalitní vztah a kvalitní komunitní pracovník zakládají na vznik důvěry (nepostradatelné “podhoubí” pro změnu k lepšímu klientovi nepříznivé životní situace).

Komunitní pracovník při práci s klienty má vždy na paměti Meta cíle, jejich úlohou je předcházet závislosti klienta na komunitním pracovníkovi a podporovat klientovu samostatnost, odpovědnost za svůj život a své chování, vysokou sebeúctu (jsem rovnocennou součástí celku) a učit klienty otevřené komunikaci. Meta cíle také chrání komunitního pracovníka před tendencí klienta zachraňovat a plnit jeho zakázky za něj.

- **Meta cíl 1: Samostatnost** – komunitní pracovník neustále vede klienta k posilování samostatného rozhodování a vlastních kompetencí (vrací mu moc nad sebou, svým chováním, svým životem do vlastních rukou).
- **Meta cíl 2: Odpovědnost** – komunitní pracovník neustále vede klienta k posilování jeho schopnosti přijímat zodpovědnost za své jednání vůči sobě, ostatním a prostředí, ve kterém žije.
- **Meta cíl 3: posilování a rozvoj sebeúcty** – komunitní pracovník neustále vede klienta k pozitivnímu vztahu k vlastní hodnotě, prožívání sebe sama – práce s emocemi.
- **Meta cíl 4: kongruentní komunikace** – komunitní pracovník neustále směřuje klienta (také svým příkladem) k přímé nezraňující komunikaci (respektující v jeden okamžik sebe, ostatní i kontext).



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



- **Práce se zdroji – vymořování** a kotvení externích (rodina, přátelé, jakékoliv vnější možnosti) a interních (vlastnosti, hodnoty, zkušenosti, talenty atd.) zdrojů klienta.
- **Validační techniky** – komunitní pracovník práci s klientem využívá: oceňování, normalizaci, přerámování, shrnutí, přemostování, podněcování naděje, potvrzování zdrojů, individualizace, vyjasňování, překládání.
- **Práce s rodinou** – sociálně terapeutické poradenství v kontextu rodinného systému klienta.
- **Práce s párem** – sociálně terapeutické poradenství v kontextu páru.

9. Metody práce komunitního soc. pracovníka s peer pracovníky z CS

15 let zkušeností v romské komunitě nás dovedlo na myšlenku zapojovat při komunitní práci takzvané peer pracovníky. Jedná se o lidi z romské komunity, kteří projevují osobností nastavení směrem k vlastnímu růstu a mají zájem předávat své zkušenosti ostatním. Díky projektu Komunitní centru při ČČSH jsme vytipovali 3 peer pracovníky, které jsme začali systematicky a metodicky vést.

Výhody pro komunitní práci jsou tyto:

- 1) Nabití zkušenosti a dovednosti peer pracovníci přirozeným způsobem vnášejí do komunity.
- 2) Zprostředkovávají nám pohled z “druhé strany” a také hluboké znalosti místních rodinných vztahů a dalších pravidel typických pro romskou komunitu.
- 3) Peer pracovníky vytváříme pozitivní vzory pro místní romskou komunitu.
- 4) Peer pracovník jako součást komunitního terénu má otevřené téměř každé dveře do romských rodin, komunitní pracovník je s ním v bezpečí a je otevřeněji a důvěrněji přijímán.
- 5) Díky peer práci mohou lidé z romské komunity realizovat své “vysněné aktivity! pro vlastní lidi a ukazovat ostatním, že komunita může být spojená a že se toto spojení dá využívat pro ulehčení či zlepšení v životně náročných situacích. Metodiku pro práci s peer pracovníky z romské komunity chceme dále rozvíjet a využívat.

9.1. Metody práce kom. Soc. Pracovníka s peer pracovníky

Metody práce s peer pracovníky, které se nám osvědčily jsou tyto:



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



- **Osobnost vedoucího peervize** - zkušený komunitní pracovník dokáže vytvořit bezpečný rámec pro rozvoj potenciálu peer pracovníků a tím pozitivního dopadu jejich činnosti na další klienty (děti, rodiče).
- **Skupinová peervize** - pravidelné setkávání jednou týdně ve složení vedoucí peervize a peer pracovníci.
- **Individuální peervize** - pravidelné setkávání 1 hodina týdně ve složení vedoucí peervize a jeden peer pracovník.
- **Plánování aktivit** – vedoucí peervize učí peer pracovníky plánovat v čase, organizovat a realizovat aktivity strukturovaně.
- **Vykazování odvedené práce** – peer pracovník vede peer pracovníky k samostatnému pravidelnému vykazování jejich práce (např. Jaké vedl aktivity či jiné domluvené úkoly s vedoucím peervize - může se jednat o plánování, přípravu, organizaci akcí, workshopů, programu atd.)
- **Interní a externí školení** – peer pracovníci se po dohodě a doporučení vedoucího peervize mohou zúčastnit interních školeních či dle potřeby zprostředkovat peer pracovníkovi školení v dalších vzdělávacích institucích.
- **Reflexe realizovaných aktivit** – vedoucí peervize zprostředkovává konstruktivní zpětnou vazbu odvedené práce peer pracovníků.
- **Přehled témat v romské komunitě** - vedoucí peer vize reflektuje aktuální dění v romské komunitě a pomáhá peer pracovníkům vytvářet si vyvážené postoje a adekvátní reakce.
- **Podpora vlastních aktivit** – vedoucí peervize zajišťuje prostor pro vytváření, plánování a realizaci vlastních aktivit či aktivit zprostředkovaných peer pracovníky od ostatních členů romské komunity.

Meta cíle:

- **Meta cíl 1: Samostatnost** – vedoucí peervize neustále vede klienta k posilování samostatného rozhodování, vlastních kompetencí a kompetencí spojených s činností peer pracovníka.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



- **Meta cíl 2: Odpovědnost – vedoucí** peervize neustále vede klienta k posilování jeho schopnosti přijímat zodpovědnost za své jednání vůči sobě, ostatním a prostředí, ve kterém žije.
- **Meta cíl 3: posilování a rozvoj sebeúcty – vedoucí** peervize neustále vede klienta k pozitivnímu vztahu k vlastní hodnotě, prožívání sebe sama – práce s emocemi.
- **Meta cíl 4: kongruentní komunikace** - vedoucí peervize neustále směřuje klienta (také svým příkladem) k přímé nezraňující komunikaci (respektující v jeden okamžik sebe, ostatní i kontext).
- **Relaxační a meditační techniky** – slouží k přemostování peer pracovníka k plánovaným tématům, od vnějšího kontextu k vnitřní zkušenosti (spojení se svým tělem a se svým Self), od levé mozkové hemisféry (rozum, analytika) k pravé mozkové hemisféře (emoce, reaktivní emoce, tělesnost, intuice).
- **Procesové otázky** – práce s lemovcem osobnosti peer pracovníka (externalizace vnitřních procesů – formou: arteterapie, dramaterapie, práce s tělem).
- **Práce s hranicemi** – proces kalibrování role peer pracovníka a zároveň člena romské komunity.
- **Kolo vlivu** – rozvoj potenciálu peer pracovníka identifikací klíčových osobností či událostí v jeho životě.
- **Práce se zdroji – vynořování**, kotvení a využívání externích a interních zdrojů peer pracovníka.

Jak se rodí peer pracovník?

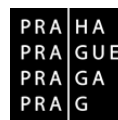
Na základě dlouhodobých vztahů, vložené důvěry a otevřenosti se rodí pozitivní vzory.

Dlouhodobě pracujeme blokově, vždy s menší ustálenou skupinou převážně žen (5-8 klientů). Během setkávání při společném vaření, hlídání dětí a podpůrných skupinách se ve skupině profilují jednotlivé osobnosti. Často se ve skupině objeví vůdčí osobnost, přirozená autorita, někdo, na koho je spoleh. Z takového člověka se během jedné etapy často stane leader skupiny.

S těmito lídry dále pracujeme individuálně na hledání jejich, životního směřování a nastartování takového života, jaký si opravdu přejí. Zajišťujeme jim školení, setkání s odborníky z oboru, kterému se chtějí věnovat. Koučujeme je a zajišťujeme sociálně



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



aktivizační služby. Zároveň pracujeme se sociálními poradnami na zlepšení jeho situace po praktické stránce (bydlení, finanční zajištění atd).

Pokud je cílem takového lídra práce s lidmi, může takový cíl naplňovat hned u nás a stát se naším peer pracovníkem.

Kdo je peer pracovník?

- Člen komunity, se kterou většinou spolupracujeme, jeho sounáležitost se skupinou se může definovat věkem, etnicitou, životním stylem, blízkými vazbami v komunitě, či vlastním pocitem sounáležitosti
- Prověřený člověk, se kterým máme dlouhodobě pozitivní zkušenost a svým předchozím zapojením prokázal zájem o práci v naší organizaci
- Má důvěryhodné postavení v komunitě
- Má zájem využívat své zkušenosti a znalosti k podpoře dalších klientů a posilování jejich naděje a kompetencí
- Je schopný přebírat dílčí zodpovědnost za svěřené úkoly
- Má zájem se dále rozvíjet a je otevřený dalšímu učení
- Chápe, respektuje a sdílí hodnoty organizace, za kterou vystupuje v kontaktu s klienty
- Sdílí svůj jedinečný vhled do komunity s ostatními pracovníky a využívá svého postavení k usnadnění navazování kontaktu mezi klienty a ostatními pracovníky
- Je schopen a ochoten pracovat na svých hranicích, je schopen rozlišit pracovní a osobní rámec
- Z jeho zapojení v organizaci neplynou zásadní důsledky, které by zhoršily jeho situaci v osobním životě nebo ohrožovaly chod organizace
- Je motivovaný pro práci s klienty, nehledá primárně výdělek

Proč pracujeme s peer pracovníky?

1. Nabyté zkušenosti a dovednosti peer pracovníci přirozeným způsobem vnášejí do komunity
2. Zprostředkovávají nám pohled z “druhé strany” a také hluboké znalosti místních rodinných vtažů a dalších pravidel typických pro romskou komunitu.
3. Prostřednictvím peer pracovníků vytváříme pozitivní vzory pro místní romskou komunitu.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



- Peer pracovník jako součást komunitního nebo příklubového terénu má otevřené téměř každé dveře do romských rodin, komunitní pracovník je s ním v bezpečí a je otevřeněji a důvěrněji přijímán.
- Díky peer práci mohou lidé z romské komunity realizovat své “vysněné aktivity” pro vlastní lidi a ukazovat ostatním, že komunita může být spojená a že se toto spojení dá využívat pro ulehčení či zlepšení v životně náročných situacích.

Cíle práce

- **Samostatnost** - vedoucí peervize neustále vede klienta k posilování samostatného rozhodování, vlastních kompetencí a kompetencí spojených s činností peer pracovníka
- **Odpovědnost** – vedoucí peervize neustále vede klienta k posilování jeho schopnosti přijímat zodpovědnost za své jednání vůči sobě, ostatním a prostředí, ve kterém žije.
- **Posilování a rozvoj sebeúcty** – vedoucí peervize neustále vede klienta k pozitivnímu vztahu k vlastní hodnotě, prožívání sebe sama – práce s emocemi.
- **Kongruentní komunikace** – vedoucí peervize neustále směřuje klienta (také svým příkladem) k přímé nezraňující komunikaci (respektující v jeden okamžik sebe, ostatní i kontext).

Metody práce

- **Osobnost vedoucího peervize** - zkušený komunitní pracovník dokáže vytvořit bezpečný rámec pro rozvoj potenciálu peer pracovníků a tím pozitivního dopadu jejich činnosti na další klienty (děti, rodiče).
- **Skupinová peervize** - pravidelné setkávání jednou týdně ve složení vedoucí peervize a peer pracovníci.
- **Individuální peervize** - pravidelné setkávání 1 hodina týdně ve složení vedoucí peervize a jeden peer pracovník.
- **Plánování aktivit** – vedoucí peervize učí peer pracovníky plánovat v čase, organizovat a realizovat aktivity strukturovaně.
- **Vykazování odvedené práce** – peer pracovník vede peer pracovníky k samostatnému pravidelnému vykazování jejich práce (např. Jaké vedl aktivity či



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



jiné domluvené úkoly s vedoucím peervize - může se jednat o plánování, přípravu, organizaci akcí, workshopů, programu atd.)

- **Interní a externí školení – peer** pracovníci se po dohodě a doporučení vedoucího peervize mohou zúčastnit interních školeních či dle potřeby zprostředkovat peer pracovníkovi školení v dalších vzdělávacích institucích.
- **Reflexe realizovaných aktivit –** vedoucí peervize zprostředkovává konstruktivní zpětnou vazbu odvedené práce peer pracovníků.
- **Přehled témat v romské komunitě – vedoucí** peer vize reflektuje aktuální dění v romské komunitě a pomáhá peer pracovníkům vytvářet si vyvážené postoje a adekvátní reakce.
- **Podpora vlastních aktivit – vedoucí** peervize zajišťuje prostor pro vytváření, plánování a realizaci vlastních aktivit či aktivit zprostředkovaných peer pracovníky od ostatních členů romské komunity.
- **Relaxační a meditační techniky – slouží** k přemostování peer pracovníka k plánovaným tématům, od vnějšího kontextu k vnitřní zkušenosti (spojení se svým tělem a se svým Self), od levé mozkové hemisféry (rozum, analytika) k pravé mozkové hemisféře (emoce, reaktivní emoce, tělesnost, intuice).
- **Procesové otázky – práce** s ledcem osobnosti peer pracovníka (externalizace vnitřních procesů – formou: arteterapie, dramaterapie, práce s tělem).
- **Práce s hranicemi –** proces kalibrování role peer pracovníka a zároveň člena romské komunity.
- **Kolo vlivu –** rozvoj potenciálu peer pracovníka identifikací klíčových osobností či událostí v jeho životě.
- **Práce se zdroji – vynořování,** kotvení a využívání externích a interních zdrojů peer pracovníka.

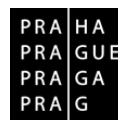
Vstupní podmínky

Věk 18+, ukončené základní vzdělání

Ochota vzdělávat se pracovat na svém osobním rozvoji



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



Spolehlivost

Není v akutní krizi (krize neovlivňuje zásadně jeho pracovní výkon)

Schopnost rozumět pracovním procesům a hodnotám organizace

Schopnost respektovat pravidla organizace

Nevykazuje známky agresivity nebo psychického onemocnění

Výhodou je, pokud byl v minulosti klientem

Postup zapojení peer pracovníka

Dobrovolnická fáze

- Uchazeč může být osloven organizací nebo sám organizaci osloví, je s ním sjednána úvodní schůzka s vedoucím pracovníkem, kde se zjišťuje splnění základních požadavků
 - Uchazeči o pozici peer pracovníka je na úvodní schůzce nabídnuta účast na 4-6 aktivitách (vedení volnočasové aktivity, účast na akci, specifický úkol) dle jeho osobního zaměření
 - Tato spolupráce není finančně ohodnocena, zkoumáme, zda pracovník splňuje vstupní podmínky (zodpovědnost, dochvilnost, zájem o práci, schopnost nadhledu, schopnost respektovat pravidla a chápat hodnoty organizace, schopnost spolupráce s ostatními pracovníky)
 - S pracovníkem je sjednána dobrovolnická smlouva, podepsán etický kodex a mlčenlivost, je seznámen s veřejným závazkem a strukturou organizace
 - Během této doby je mu poskytována podpora ze strany vedoucího pracovníka
 - Po každé aktivitě dochází ke krátké osobní reflexi s pracovníkem na službě
 - Na konci dobrovolnické fáze tým na poradě vyhodnotí splnění kritérií a dohodne se na postupu pracovníka do další fáze nebo jeho odmítnutí a způsob sdělení rozhodnutí



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



- Vedoucí pracovník provede setkání s peer pracovníkem, kde zhodnotí jeho dosavadní působení a vhodným způsobem poskytne zpětnou vazbu a sdělí rozhodnutí

Externí fáze

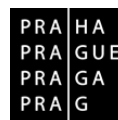
- Pracovník začíná realizovat dohodnutou aktivitu, zpravidla se jedná o úkoly menšího rozsahu (úklid, zapojení do chodu klubu 1x týdně)
- Spolupráce je finančně hodnocena, dle povahy sjednaného úkolu, odměna je vyplácena 2x měsíčně
- Ve výplatním dni probíhá intervize s pověřeným pracovníkem v rozsahu 60 minut
- Cílem intervize je posilování zodpovědnosti, sebedůvěry, zjišťování potenciálních rizik, zaškolování do pracovních procesů a pravidel a hodnot organizace
- Externí fáze může trvat od 2 do 6 měsíců
- Ukončení externí fáze navrhuje pověřený pracovník, který se peer pracovníkovi pravidelně věnoval, téma přináší na poradu a o pokračování nebo ukončení spolupráce rozhoduje tým
- Pověřený pracovník provede setkání s peer pracovníkem, kde zhodnotí jeho dosavadní působení a vhodným způsobem poskytne zpětnou vazbu a sdělí rozhodnutí

Plnohodnotná peer práce

- Věk 21 let
- Pracovníkovi jsou postupně svěřovány úkoly většího rozsahu
- Účastní se pravidelných porad týmu
- Účastní se pravidelných peervizí s pověřeným pracovníkem 1x týdně/60 minut
- Za svěřenou práci dostává odpovídající finanční ohodnocení
- Má vlastní účet v interním systému organizace a přístup k potřebným dokumentům, dle povahy svěřeného úkolu
- Dle domluvy se účastní supervizních, intervizních a vzdělávacích setkání, vždy s ohledem na prospěšnost a bezpečnost (pro pracovníka i organizaci)



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



Jakou práci může peer pracovník vykonávat

- Vedení volnočasové aktivity
- Depistáž, příklubový terén
- Drobná administrativní práce
- Sociální práce – platí pro pracovníky s kurzem pracovníka v sociálních službách dle zákona o sociálních službách 108/2006 Sb.

Co peer pracovník nedělá

- Nepracuje s rodinnými příslušníky, zejména s nejbližší rodinou
- Nenahlíží do dokumentace klientů NZDM
- Neuzavírá smlouvy
- Nikdy nemůže být na službě sám bez přítomnosti sociálního pracovníka

Peervize

Pravidelné setkávání pověřeného pracovníka s peer pracovníkem/pracovnicí (60-120 minut/1x týdně)

Může být individuální nebo skupinové, dle aktuálního počtu peer pracovníků a jejich potřeb

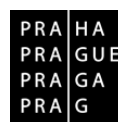
Využívá metod uvedených v úvodu

Obsahem může být:

- Vzdělávání a metodické vedení
- Provozní procesy
- Osobní náměty na aktivity, zlepšení, postřehy z komunity
- Práce s hranicemi a ukotvení v organizaci



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



- Etická dilemata
- Seberozvoj a relaxace
- Síťování v rámci organizace (či jinou organizaci) na další služby k řešení jeho nepříznivé sociální situace

Ukončení spolupráce:

- Ukončení spolupráce z důvodu dlouhodobého neplnění pracovních povinností nebo porušení uzavřené dohody případně hrubé porušení pracovní kázně – ukončit poměr může vedoucí pracovník bez předchozí dohody s týmem s ohledem na povahu důvodu
- Ukončení spolupráce s výhledem lepšího uplatnění peer pracovníka – záměrem je rozvoj pracovníka v jím zvolené oblasti, pokud se vyskytne pracovní příležitost, která bude pro pracovníka rozvojová, růstová a výhodnější, motivujeme ho k využití příležitosti
- Nabídnutí pracovní pozice bez nutnosti dalšího specifického přístupu – po dohodě týmu může být pracovníkovi nabídnuta standardní pracovní pozice, v takovém případě již nemůže pracovník dále využívat služeb organizace jako klient

Střety zájmů, rizikové situace

Pracovník přichází se svým životním příběhem, má specifické postavení a pověst v komunitě, vlastní problémy, které řeší ve spolupráci s organizací nebo po vlastní ose.

Co sdílí:

- **S pracovníky** – Sdílíme informace, které jsou nutné (např: peer pracovník zde má rodinné příslušníky, kteří jsou klienti, a proto s nimi nepracuje či se odpojuje z



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



intervize, když se o nich bavíme). Peer pracovník je informovaný, že když využívá služby organizace a informace se sdílí na poradách.

- **S klienty** – Základní informace prospěšné pro všechny (zvědomení pozice peer pracovník – mlčenlivost, např: teď tu nejsem teta, učitelka, ale peer pracovník, klást důraz na otevřenost a upřímnost dle individuální povahy).

Peer pracovník je během služby zahlcující, přichází s vlastními problémy, které chce řešit tady a teď, nevěnuje se klientům, je zaměřen na svůj problém a vyžaduje pozornost ostatních pracovníků.

Prevence - Peervize, kde má peer pracovník možnost řešit své věci.

Akutní řešení – upozornit na jeho roli, teď je tu za pracovníka a ne klienta. Odkázat na jiný čas a možnost řešení. Může být nabídka vzít do hry na klubu, jak byste to řešily vy?“
“Pojďme společně hledat řešení“

Klienti nerozumí tomu, že “teta” je teď pracovník klubu. Bojí se, že se informace z klubu dostanou k jejich rodičům skrz peer pracovníka.

Prevence - Peervize - posilování a ujasňování kompetencí a rolí

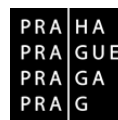
Akutní řešení – zvědomení rolí peer pracovníka, mlčenlivost, zdůraznit důvěru

Peer pracovník straní některým klientům nebo jim naopak odmítá věnovat pozornost na základě osobních vazeb, sympatií nebo antipatií. Jedná se o nepříjemnou situaci.

Prevence – Pracovník to dopředu řekne (nezvládám s ním pracovat.) upozorním kolegu na službě a mechanismus ošetření.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



Akutní řešení – Pracovník jako katalyzátor v nepříjemných situacích

Do klubu nechtějí kvůli peer pracovníkovi chodit děti, které jsou momentálně v “nepřátelské rodině” (rozpory mezi rodinami).

Prevence – Upravit služby, aby se nepotkávali (Tanečnice nemá ráda pracovníka, proto se pokusíme ho nedat na služby, kdy probíhají taneční zkoušky). Informovat, kdy tu peer pracovník není.

Akutní řešení – Klient má právo nejít do klubu, zvědomení role peer pracovníka není rodinný příslušník, ale teď pracovník

Do služby přichází rodinní příslušníci peer pracovníka.

Prevence – Informovat kdy tam peer pracovník rodinný příbuzný není. Nabídka individuálních konzultací v jiné místo.

Akutní řešení – Nepracuje s nimi na individuálních zakázkách v přítomnosti peer pracovníka.

Peer pracovník nesouhlasí s tím, jak pracovník jedná v konkrétní situaci, naráží to na jeho osobní hodnoty a přesvědčení (např: v rodině jsou zvyklí se modlit před jídlem, pracovník mu zvědomuje, že zde to není povinnost a nemusí se zde všechny modlit či peer pracovník, teta” nechce, aby skákal salta, ale klub jim to dovoluje se zajištěním bezpečí).

Prevence – Peer vize

Akutní řešení – Peer pracovník respektuje možnosti komunitního centra, peer pracovník to přináší na reflexi dne.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



Peer pracovník se setkává s vyloučením z komunity, protože sdílí hodnoty “bílé” majoritní společnosti.

Prevence – Přináší téma na peervize, kde je možné to zpracovat a zajistit nástroje, jak se ošetřit.

Akutní řešení – Vysvětlení pozice, ale je stále členem komunity, který může pomoci se svojí situací. Vysvětlení, že se nejedná o zradu a stále jí můžou důvěřovat.

Peer pracovník se obává, že ztratí svou pozici v komunitě, během aktivity se staví do role klienta, jde proti hodnotám nebo zásadám organizace

Prevence – Probrat se v hodnou chvíli bez klientů, upozornit na její roli.

Akutní řešení: Necháme ho v pozici. Nechceme snižovat její osobu před klienty.

Za peer pracovníkem přicházejí lidé v osobním čase domů s prosbou o pomoc, potraviny, hlídání dětí. Oslovují ho na osobním účtu na sociálních sítích s pracovní agendou.

Prevence: Oddělování pracovní a osobního času a nedělat výjimky. Držení si hranic.

Akutní řešení: Odkázání na pracovní Facebook a informování o službě (otevírací doba popřípadě, kdy peer pracovník bude v práci).

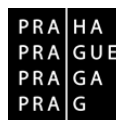
10. Metodická podpora a evaluační (vyhodnocující) aktivity

Tato doplňková klíčová aktivita si dává za cíl vyhodnotit inovativní komunitní aktivity a prostřednictvím evaluace je zkvalitnit. Záměrem je objektivně zhodnotit dosažené výsledky

Komentář [ZG4]: Komplexní metodika KC 80 stran + evaluace.
Předpokladany obsah:
1. Úvod
2. Popis KC
Smysl a činnosti KC
Zdůvodnění rozvoje KC
Hodnoty, principy, etické zásady
Propagace KC
4. Program, pravidelné a nepravidelné aktivity
5. Metodika práce komunitního soc. pracovníka s CS
6. Metodika práce komunitního soc. pracovníka s peer pracovníky
7. Metodika aktivizace CS
8. Spolupráce s dalšími organizacemi
9. Evaluace
10 Příklady dobré praxe
11. Závěr



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



projektu a stanovit doporučení pro praxi. Spolupodílení se na evaluaci projektu, především na sběru relevantních údajů se bude průběžně podílet celý realizační tým, především pak komunitní soc. pracovníci pracující s cílovou skupinou a dále metodik a manažer/ka projektu. Manažer projektu předá 1 x za 6 měsíců podklady pro evaluační shrnutí dosažených výsledků realizačnímu týmu pro zpracování a shrnutí postupu plnění klíčových aktivit. Evaluace je potřebná z důvodu ověření inovativních postupů v praxi a dále k větší efektivnosti práce s CS a jejími specifiky a předcházení rizik uvedených v Popisu projektu. Pracovníci budou pracovat se všemi cílovými skupinami projektu a zajišťovat evaluaci jednotlivých aktivit projektu prostřednictvím zpětnovazebných rozhovorů (cca jednou za čtvrt roku). Jednou za měsíc budou probíhat porady mezi pracovníky a cílovými skupinami projektu k podnětům a zpětným vazbám na chod KC od CS.

Projekt se zaměřuje na aktivní zapojování osob z cílové skupiny do aktivit projektu: Účastníci projektu se budou spolupodílet na vybraných komunitních aktivitách projektu, jako jsou pravidelné a nepravidelné aktivity, pomoc s organizačním zajištěním. Během rozhovorů bude zjišťována míra vlastní iniciativy a samostatnosti osob z cílové skupiny směrem k řešení jejich životní situace a možnosti specifické aktivizace, která může být rozdílná u každého klienta. Osoby cílových skupin budou motivovány k propojování s ostatními osobami místní komunity a posilování vazby osob z cílové skupiny na komunitu, v níž žijí. Budou se výrazně podílet na zapojování se do dění v místní komunitě, a to např. vařením pro veřejnost. Aktivní účastníci se zapojí nejenom do chodu kulturně komunitního centra na pravidelných poradách, kde budou mít možnost ovlivnit chod komunitního centra, ale také na spolupodílení se na komunitních aktivitách, jejich spoluvytváření a realizaci. Budeme realizovat jednorázové aktivity pro aktivní účastníky, kteří se chtějí aktivně zapojit do života komunitního centra a podílet se na kulturním a vzdělávacím obsahu.

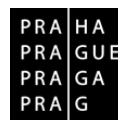
V rámci této klíčové aktivity budou celkově vyhodnoceny evaluační dotazníky, které budou předkládány všem účastníkům vždy po cca pěti návštěvách komunitního centra na závěr realizace pilotního ověření jednotlivých vzdělávacích modulů.

Účastníci budou v dotaznících zejména hodnotit:

1. Kvalitu obsahové stránky komunitních aktivit centra



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



Hodnocení věcného obsahu programu komunitního centra

2. Časový rozvrh (dotace)

Hodnocení celkové časové dotace komunitních aktivit centra, hodnocení časové dotace na jednotlivá témata apod. Účastníci mohou doporučit zvýšení či zkrácení časové dotace či jiného zaměření komunitních aktivit.

3. Formu a užití metody výuky

Hodnocení užitých forem komunitních aktivit či vzdělávání a použitých metod v rámci komunitních aktivit centra. Účastníci mohou sami doporučit formu či metodu, která by jim nejvíce vyhovovala.

4. Lektorský a realizační tým

Hodnocení jednotlivých lektorů a komunitních pracovníků, kteří se podíleli na realizaci jednotlivých komunitních aktivit a programu centra.

5. Komunitní a vzdělávací materiály

Hodnocení komunitních materiálů, používaných při aktivitách. Bude hodnocena například srozumitelnost, relevantnost materiálů.

6. Individuální poradenství

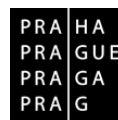
Hodnocení ochoty poskytovat individuální poradenství účastníkům komunitní pracovníkem či pracovníky, popř. dalšími členy realizačního týmu.

Pomocí dotazníkového šetření bude získávána zpětná vazba od účastníků. Budou dále realizovány evaluační rozhovory.

Na základě zpracování a vyhodnocení takto získaných informací budou provedeny případné změny v obsahové stránce programu komunitních aktivit, časovém rozvrhu, užívané formě a metodách vedení komunitních aktivit či přístupu pracovníků či lektorů k realizaci komunitních aktivit a poskytování individuálního poradenství v rámci komunitního centra. Po provedení případných změn budou komunitní aktivity inovovány v rámci programu komunitního centra. Bude zpracována evaluační zpráva, prostřednictvím které bude vyhodnocen celkový program komunitního centra a bude vytvořena jeho konečná podoba. Na závěr projektu bude tato aktivita publikována ve tvořené komplexní Metodice. Během realizace aktivity bude samotné vyhodnocení výsledků a dopadů, krátká evaluační setkání a jednak uspořádání setkání pro zainteresované osoby projektu (CS) a prezentace těchto výsledků.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



10.1. Dotazník

Vzor dotazníku:

*Vysvětlivky k možnostem odpovědi

*
vybranou
odpověď
značte
křížkem

- 1 - dobře
- 2 - spíš dobře
- 3 - nevím
- 4 - spíš špatně
- 5 - špatně

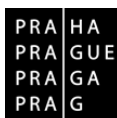
| Pomáhají vám obecně aktivity v komunitním centru? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Nezúčastnil jsem se |
|--|-------|-------------|-------|-------------|--------|---------------------|
| | dobře | spíš špatně | nevím | špíš špatně | špatně | |
| Pravidelné aktivity: <i>Jak hodnotíte obsahovou náplň jednotlivých pravidelných aktivit:</i> | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Nezúčastnil jsem se |
| Vaření | | | | | | |
| Hlídaní dětí | | | | | | |
| Jóga | | | | | | |
| Pečení s komunitou | | | | | | |
| Otevřený klub | | | | | | |
| Poradenství | | | | | | |
| Terapie | | | | | | |
| Tanec pro radost | | | | | | |
| Romské tance | | | | | | |
| <i>Jak hodnotíte</i> | | | | | | |



| <i>časový rozsah jednotlivých pravidelných aktivit:</i> | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Nezúčastnil jsem se |
| Vaření | | | | | | |
| Hlídaní dětí | | | | | | |
| Jóga | | | | | | |
| Pečení s komunitou | | | | | | |
| Otevřený klub | | | | | | |
| Terapie | | | | | | |
| Poradenství | | | | | | |
| Tanec pro radost | | | | | | |
| Romské tance | | | | | | |
| <i>Jak hodnotíte formu a metody práce jednotlivých pravidelných aktivit:</i> | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Nezúčastnil jsem se |
| Vaření | | | | | | |
| Hlídaní dětí | | | | | | |
| Jóga | | | | | | |
| Pečení s komunitou | | | | | | |
| Otevřený klub | | | | | | |
| Poradenství | | | | | | |
| Terapie | | | | | | |
| Romské tance | | | | | | |
| Tanec pro radost | | | | | | |
| Nepravidelné aktivity: | | | | | | |
| <i>Jak hodnotíte obsahovou náplň jednotlivých nepravidelných aktivit:</i> | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Nezúčastnil jsem se |
| Bohoslužby | | | | | | |
| Rukodělné kreativní workshopy | | | | | | |
| Pohybové workshopy | | | | | | |



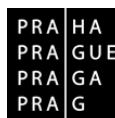
EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



| | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---------------------|
| Víkendové setkání/výlety | | | | | | |
| Sebeobrana | | | | | | |
| Taneční workshop | | | | | | |
| Komunitní venkovní akce | | | | | | |
| <i>Jak hodnotíte časový rozsah jednotlivých nepravidelných aktivit:</i> | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Nezúčastnil jsem se |
| Bohoslužby | | | | | | |
| Rukodělné kreativní workshopy | | | | | | |
| Pohybové workshopy | | | | | | |
| Víkendové setkání/výlety | | | | | | |
| Sebeobrana | | | | | | |
| Taneční workshop | | | | | | |
| Komunitní venkovní akce | | | | | | |
| <i>Jak hodnotíte formu a metody práce jednotlivých nepravidelných aktivit:</i> | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Nezúčastnil jsem se |
| Bohoslužby | | | | | | |
| Rukodělné kreativní workshopy | | | | | | |
| Pohybové workshopy | | | | | | |
| Víkendové setkání/výlety | | | | | | |
| Sebeobrana | | | | | | |
| Taneční workshop | | | | | | |
| Komunitní venkovní akce | | | | | | |
| <i>Jak hodnotíte jednotlivé lektory, kteří se na aktivitách podíleli?</i> | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Nezúčastnil jsem se |
| p. Grančaiová | | | | | | |



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



| | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---------------------|
| p. Kardová | | | | | | |
| p. Viráková | | | | | | |
| p. Brabcová | | | | | | |
| p. Abba | | | | | | |
| p. Kormanová | | | | | | |
| <i>Jak hodnotíte případné materiály (Provozní řád, program, atd.)?</i> | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Nezúčastnil jsem se |
| srozumitelnost | | | | | | |
| přehlednost | | | | | | |
| úplnost | | | | | | |
| <i>Jak hodnotíte ochotu poskytovat individuální poradenství pracovníky KC?</i> | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Nezúčastnil jsem se |
| p. Grančaiiová | | | | | | |
| p. Kardová | | | | | | |
| p. Brabcová | | | | | | |

11. Řízení projektu a publicita

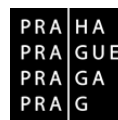
Komentář [ZG5]: závěrečné zprávy projektu

Realizační tým

Na začátku projektu proběhla zahajovací schůzka týmu, na které byla popsána a upřesněna činnost KC a všech klíčových aktivit, došlo rovněž k rozdělení pracovních náplní v rámci týmu a byly rozděleny úkoly. Realizační tým se skládá z projektového týmu (projektový manažer + finanční manažer) a odborného realizačního týmu pro přímou práci s cílovou skupinou (2 komunitní sociální pracovníci ve výši celkem 2,0 úvazku+ vedoucí/ metodik ve výši 0,5 úvazku) Na realizaci jednotlivých aktivit KC se dále podílejí lektori nepravidelných aktivit. Zprávy o realizaci projektu zpracovává projektový tým na základě podkladů poskytnutých členy odborného realizačního týmu. Realizační tým při vzniku a rozvoji KC flexibilně spolupracuje. V případě problémů v projektu je svolána operativní porada realizačního týmu a nastaven postup řešení.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



Jako rizika projektu realizace byly označeny situace:

- Klienti nedochází pravidelně na setkávání – není kontinuita práce
- Nedaří se motivovat klienta v volnočasovém rozvojových aktivitám

Porady realizačního týmu

Pravidelné porady probíhaly každý týden, hodnotil se na nich především průběh uplynulých pravidelných a nepravidelných aktivit, a plánoval se průběh následujících aktivit. Porady byly zaznamenávány do společně sdíleného prostředí, kam každý pracovník dopředu napsal své téma k řešení, které se následně na poradě probralo, výsledek se zapsal do téhož sdíleného prostředí.