

20  
19

*Výroční zpráva*

A DOMA z. s.

IČ: 270 53 679

Sídlo: Na Strži 1683/40, 140 00 Praha 4

Vznik: 31. ledna 2007


Registrace služby osobní asistence: 1. ledna 2010

Identifikátor služby: 1408443

Tel.: 733 194 952

E-mail: [info@adoma-os.cz](mailto:info@adoma-os.cz)

[www.adoma-os.cz](http://www.adoma-os.cz)




Tyto věty píše v období, kdy celá země prošla nouzovým stavem. Životy naší generace nejsou poznamenány válkou, jak to známe z vyprávění našich klientů. Ale přesto současná doba přinesla do našeho žití spoustu změn. Strach a nejistotu, které mají mnoho příčin a jednou z nich je i virus covid-19. Naše životy již budou nadosmrti rozděleny na období před koronavirem a po něm. Věnuji zprávě pozornost z toho důvodu, že celý život se o někoho či o něco bojíme a musíme se vypořádat se zmatkem a nejistotou, které různé období lidské existence s sebou přináší.

Právě v těžkých chvílích se ukázaly pevné základy organizace. Hlavní pilíře našich služeb, osobní asistence, projekty pro rodinné pečující a komunitní centrum mohly navázat na rok 2019 a roky předešlé. Statistika poslední výroční zprávy ukazuje, že A DOMA z. s. je silnou a stabilní organizací, která staví na vysoké kvalitě poskytovaných služeb. S důvěrou tak hledím i do dalších let.

Přeji pevné zdraví všem pracovníkům, kolegům, donátorům a jejich blízkým.

Jitka Zachariášová  
ředitelka A DOMA z. s.



## OSOBNÍ ASISTENCE

Nový rok přináší nové začátky. To platí i pro službu osobní asistence A DOMA, která začíná každý rok s nula hodinami péče. Pro rok 2019 jsme poskytli v rámci Střednědobého plánu rozvoje sociálních služeb celkem 32 000 hodin pomoci klientům hl. města Prahy a Středočeského kraje.

# 32 000

HODIN POMOCI KLIENTŮM

# 115

SPOKOJENÝCH KLIENTŮ

# 47

NOVĚ PŘIJATÝCH KLIENTŮ

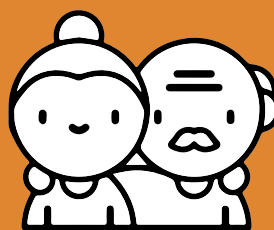
### POČET KLIENTŮ PODLE SKUPIN

# 26



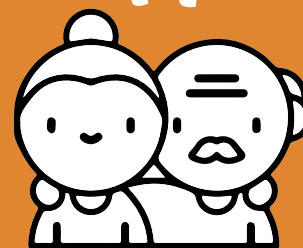
OSOBA SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

# 42



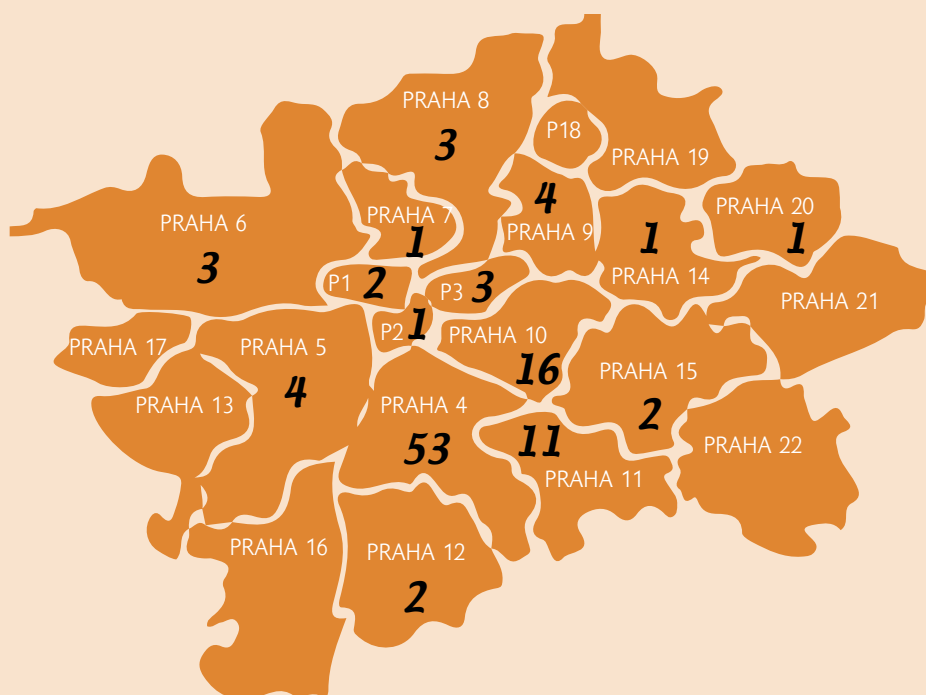
SENIOR

# 47



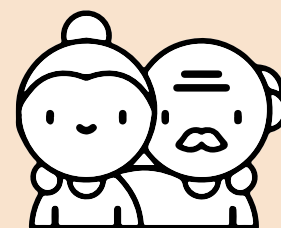
OSOBA S CHRONICKÝM DUŠEVNÍM ONEMOCNĚNÍM

### POČET KLIENTŮ PODLE MĚSTSKÝCH ČÁSTÍ



# 79

ŽENY



MUŽI

# 36

Nejvíce klientů, celkem 53, jsme měli z městské části Praha 4, 16 klientů z Prahy 10 a 11 klientů z Prahy 11. Po jednom klientovi jsme službu poskytovali také v různých částech Středočeského kraje.

# 82

PRŮMĚRNÝ VĚK KLIENTŮ

# 46

KLIENTŮ UKONČILO SLUŽBU

# 174

ODMÍTNUTÝCH KLIENTŮ

## Důvody ukončení služby

Jedním z několika ukazatelů kvality jsou i důvody ukončení služeb. V loňském roce službu ukončilo celkem 46 klientů. Nejčastějšími důvody bylo úmrtí (15 případů) a umístění do zařízení (13 případů). Dále pak v 8 případech péči převzala rodina, v 5 případech klient nevyužil službu po dobu 40 dnů. A po dvou klientech byla služba zabezpečena jinou organizací či se zlepšila nepříznivá sociální situace. V jednom případě měl klient smlouvu na dobu určitou. Protože jako každá služba máme danou kapacitu služby osobní asistence, nemůžeme tak uspokojit všechny zájemce. V roce 2019 jsme tak museli odmítnout celkem 174 zájemců o službu.



*Jednoho březnového dne nám volal pan A. s prosbou o službu u jeho maminky, kterou měli brzy propouštět z nemocnice. Maminka vzhledem ke svému fyzickému a psychickému stavu i obavám z pádu potřebovala především pomoc a podporu v domácnosti, zajištění nákupu s doprovodem a mít společnost. Protože jsme časový požadavek této rodiny mohli splnit, dostala sociální pracovníce základní informace a spojila se s panem A. Společně se domluvili na sociálním šetření v domácnosti jeho maminky po návratu z nemocnice. V průběhu šetření sociální pracovníce zhodnotila schopnosti a dovednosti klientky za pomoci testu základních všedních činností a testu všedních instrumentálních dovedností. Na základě toho se společně s klientkou a její rodinou domluvili na tom, jakou z nabízených činností klientka využije během asistence s tím, že pokud by se měnil její stav, tak se činnosti přizpůsobí. Současně také sociální pracovníce rodině předala v rámci základního sociálního poradenství informace o možnosti čerpání příspěvku na péči, o průkazu pro osoby se zdravotním postižením a příspěvku na mobilitu. Díky tomu klientka požádala o příspěvek na péči, který jí byl přiznán. Proto si může bez problému zaplatit službu osobní asistence - dvě hodiny denně.*

## Příjem nového klienta

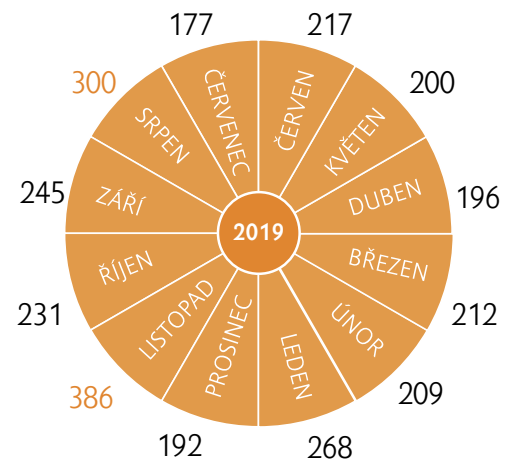
V první řadě je důležitá spolupráce hlavního koordinátora, který má na starosti první kontakt s novými zájemci, koordinátorkami a sociální pracovníci. Od zájemců, nejčastěji rodinných příslušníků či jiných pečujících, zjišťuje základní údaje a představy o službě osobní asistence. Díky těmto základním informacím stanovuje ve spolupráci s koordinátorkou, jestli je možné danému klientovi službu poskytovat. Pokud ano, jsou základní informace předány sociální pracovníci, která se domluví na sociálním šetření.

*Sociální pracovníce poté vytvořila první individuální plán, který předala osobním asistentům docházejícím ke klientce. Na první asistenci dorazila osobní asistentka spolu se sociální pracovníci, jež asistentku klientce představila a ještě si s ní krátce pohovořila. Osobní asistence se klientce vyplatila, omezily se její pády, a tak může dál žít ve svém bytě.*

Každoročně bývá první čtvrtletí a podzimní období velmi ovlivněno zvýšenou nemocností zejména z důvodu chřipkových epidemií. Naším klientům **garantujeme 100% zastupitelnost**, což znamená, že žádný z našich klientů nezůstane bez nasmlouvané péče. Proto musí koordinátorka, v případě onemocnění některého z našich zaměstnanců, jeho asistence přerozdělit mezi ostatní. Stejně tak se musí udělat změny v rozpisech – pokud přijímáme nové asistenty, zahajujeme asistence u nových klientů nebo ti stávající potřebují v průběhu měsíce navýšit počet hodin například z důvodu zhoršení stavu, případně přerušeni asistence z důvodu hospitalizace. Každá změna s sebou nese nahlášení klientovi/rodině, osobnímu asistentovi, přepsání měsíčního rozpisu služeb a zaznamenání do příslušné tabulky.

V srpnu a v listopadu proběhlo nejvíce změn v roce 2019. V srpnu byl nejčastějším důvodem změn hodinová úprava asistence pro klienta, nebo změna dnů v rámci týdne (ve 153 případech). V listopadu bylo z tohoto důvodu provedeno 244 změn v rozpisech.

POČET ZMĚN V ROZPISECH V PRŮBĚHU MĚSÍCŮ ROKU 2019



Z důvodu zastupitelnosti jsme vytvořili skupinky asistentů, kteří k danému klientovi docházejí a vzájemně se pak nahrazují v případě nemoci. Klient tyto asistenty zná, asistenti vědí jeho specifika a zvyky. Střídání asistentů je vnímáno také pozitivně v tom, že každý z nich je unikátní osobnost a může do průběhu asistence přinášet jiná témata k rozhovorům či jiné způsoby aktivizace. Současně to také nezpůsobuje závislost klienta na jednom daném asistentovi.

# 1 638

HODIN POVINNÉHO VZDĚLÁVÁNÍ



„Z celého srdce děkuji za klid, který do mého současného života, kdy pečuji o maminku v pokročilém stadiu Parkinsonovi choroby, vnesla A DOMA. Profesionalita se snoubí s lidským přístupem, s perfektní organizovaností a spolehlivostí. U maminky se střídá několik asistentek. Pro maminku je podnětné, že každá vnáší svou osobitou pomoc, jiné aktivity, povídání, cvičení. Pro mě je velice uklidňující, že se mohu spolehnout, mimo jiné, na 100% zastupitelnost asistentek, které už maminku znají a orientují se v péči o ni. V případě, že asistentka nemůže přijít, koordinátorka mi zašle mail s informací, která asistentka přijde na místo ní. Bez obav a s klidnou myslí, že maminka má veškerou péči zajištěnou se mohu věnovat svojí práci. Děkuji vám všem.“

Zákon nařizuje povinné vzdělávání zaměstnanců, proto je s každým osobním asistentem veden v rámci ročního hodnocení také rozhovor na téma vzdělávacích kurzů. Na základě jejich potřeb je vytvořen na začátku kalendářního roku tzv. vzdělávací plán. Díky rozhovorům s osobními asistenty sociální pracovnice zjišťuje, ve kterých schopnostech či dovednostech je třeba pracovníky proškolit. Některá témata se objevují u více zaměstnanců, a proto se snažíme zajistit „hromadné“ vzdělávací akce. Někteří jsou posíláni na kurzy jednotlivě, aby se zdokonalili v požadovaných činnostech. Je důležité, aby všichni pracovníci v přímé péči splnili povinné vzdělání v rozsahu 24 hodin ročně. Dále také musíme zajistit kvalifikovanost našich zaměstnanců, kteří do 18 měsíců od nástupu musí absolvovat kurz pro pracovníky v sociálních službách. Celkem jsme tedy v roce 2019 zajistili 1 638 hodin povinného vzdělávání (z toho se 5 zaměstnanců účastnilo 150 hodinového akreditovaného kurzu pracovníka v sociálních službách).

Naší cílovou skupinou jsou senioři, osoby se zdravotním postižením a osoby s chronickým duševním onemocněním. Proto jsme se v roce 2019 zaměřili na praktické kurzy komunikace, aktivizace a první pomoci. Ve druhém čtvrtletí se tak osobní asistenti účastnili kurzu komunikace s klientem s duševním onemocněním a kurzu praktické aktivizace seniorů v sociálních službách.

„Pan lektor je profesionál. Kromě rozdělení duševních nemocí jsem se dozvěděla i tipy, jak komunikovat s klientem s duševním onemocněním, protože jsem předtím s těmito nemocemi neměla zkušenosti. Je skvělé, že to prokládal příběhy ze života a praxe.“

„Opakování je důležité, protože i když je člověk mnoho let v praxi, vždy ho může něco překvapit. Jsem rád, že pan Fojtíček zopakoval, že je důležité mít s klientem partnerský rozhovor a přístup. Nejednat s ním jako rodič s dítětem (nebo jako nadřízený a podřízený). A také to, že je dobré říci, že mi něco není příjemné.“

**Kurzem komunikace** s klientem s duševním onemocněním nás provázel Mgr. Martin Fojtíček, který má s prací s osobami s duševním onemocněním mnohaletou praxi. Kromě teoretických znalostí, například jaká různá duševní onemocnění jsou, nás lektor naučil jak komunikovat s našimi klienty s duševním onemocněním. Tyto informace prokládal mnoha zkušenostmi ze své vlastní praxe a z terapeutického výcviku.

Díky pozitivnímu přístupu lektora hodnotí všichni pracovníci kurz pozitivně.

Kromě vzdělávacích kurzů proběhly s osobními asistenty také **intervize** neboli porady o klientech. Skupinky asistentů byli pozváni na schůzku se sociální pracovnicí. Během ní se hovořilo o jednotlivých klientech. O tom, co se jim na asistencích daří a naopak. Osobní asistenti si tak mohli předat informace a rady, jak s daným klientem komunikovat nebo jak jej aktivizovat, případně se domluvit, jak v náročnějších situacích jednat, aby to bylo funkční a jednoduché u všech asistentů.

# 365 7/24

DOSTUPNOST NAŠÍ SLUŽBY

## Základní sociální poradenství

je jednou z činností sociální pracovníce. Proto je velice vhodné znát jiné organizace a vědět, co nabízejí. Díky návštěvě veletrhu nestátních neziskových organizací (NGO Market), který se konal v dubnu ve Fóru Karlín, jsme si spolu s kolegyní z projektu pro pečující Dva Životy Praha vyměnily kontakty a materiály například s organizacemi pro zrakově a sluchově postižené či pro vozíčkáře. Poskytnuté materiály pak můžeme předat klientům, jejich rodinám nebo se s pracovníky těchto organizací můžeme poradit ohledně získání potřebných pomůcek. Stejně tak oni mohou svým klientům nabídnout kontakt na organizaci poskytující službu osobní asistence nebo podporu pro pečující.

Službu osobní asistence se snažíme zkvalitňovat také na základě zpětné vazby od našich klientů a rodinných příslušníků. Tyto informace získáváme nejčastěji při tzv. kontrolních náhledech na asistencích či v rámci komunikace s rodinnými příslušníky (telefonicky nebo e-mailem). V roce 2019 jsme díky průběžným kontaktům s klienty a rodinami zaregistrovali pouze 1 podnět od rodiny klienta.

# 1

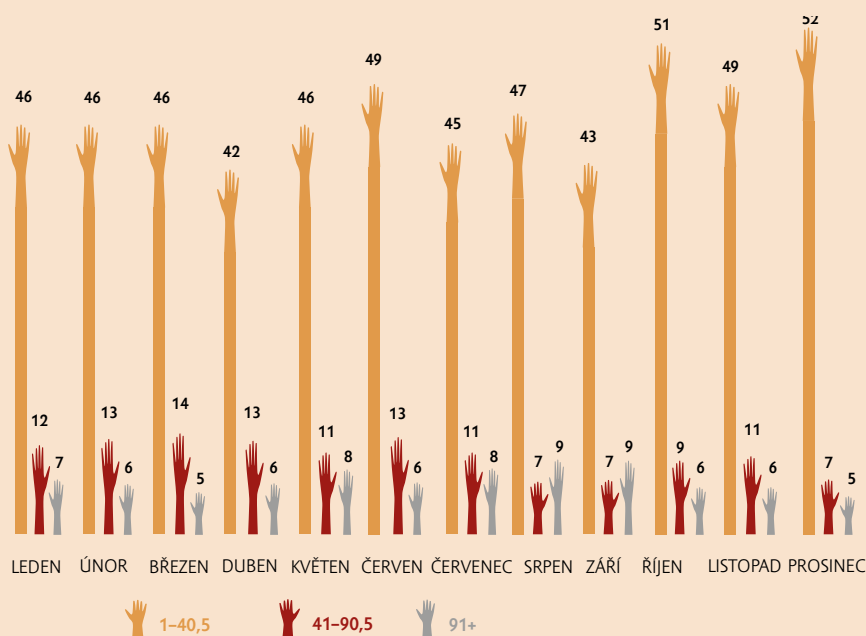
PODNĚT OD RODINY KLIENTA

# 47

KLIENTŮ VYUŽÍJE MĚSÍČNĚ KRÁTKOU ASISTENCI

Sociální pracovníce během kontrolního náhledu zjišťuje současný stav klienta, zda odpovídá poslední aktualizaci individuálního plánu, doptává se klienta a rodiny, jestli nebo jakým způsobem mají zajištěné například inkontinenční pomůcky či pomůcky k polohování, ke snadnější hygieně a podobně. Protože se u některých klientů stav zhoršuje a neodpovídá pak přiznanému stupni příspěvku na péči, doporučuje sociální pracovníce jeho zvýšení. Tím se následně uhradí větší péče o klienta a vyšší počet asistencí.

## ROZDĚLENÍ ASISTENCÍ PODLE POČTU HODIN V MĚSÍCI



Nejvíce klientů v průběhu roku využívalo hlavně tak zvané krátké asistence (1 – 40,5 hodiny/měsíc). V roce 2019 to bylo průměrně 47 klientů za měsíc. Co se týče středně dlouhých asistencí (41 – 90,5 hodiny za měsíc), ty pak průměrně čerpalo 11 klientů. Dlouhých asistencí (91 + hodin za měsíc) pak průměrně 7 klientů.

Koordinátor musí také sledovat vytíženost osobních asistentů. V roce 2019 jsme přijali 9 asistentů na hlavní pracovní poměr, 3 asistenty na DPP a 10 asistentů na DPP; z toho dvěma asistentům byla v průběhu roku změněna výše úvazku z dohody na pracovní smlouvu.

Právě u krátkých asistencí, které tvoří 2/3 našich asistencí, je z hlediska koordinace nejvíce práce. Jsou logisticky nejnáročnější na změny a jejich zaznamenávání. Téměř všechny krátké asistence mají pevný čas, zvláště ty kolem oběda, a je proto náročnější dodržet 100% zastupitelnost. Jsme však schopni najít na asistenci náhradu za 30 až 60 minut.



U klientky, paní B. jsou pravidelné asistence vždy ve všední den, kdy si potřebuje pečující osoba vyřídit potřebné činnosti mimo domácnost. Klientčina dcera se chystala odjet na víkend, proto dopředu zjišťovala, zda bychom v rámci asistence mohli pokrýt také noční služby u její maminky. Předtím, než odjela se domluvila se sociální pracovníci, co vše je potřeba zajistit během noční asistence. Dále také, jak mají asistenti postupovat v mimořádných situacích, například v případě zhoršení zdravotního stavu. Veškeré domluvené postupy pak byly předány osobním asistentům, kteří se na asistencích střídali. Péče o klientku tak byla zabezpečena osobními asistenty, kteří klientku znají, a podle reakce, kterou jsme následně obdrželi, ke spokojenosti klientky i její dcery.

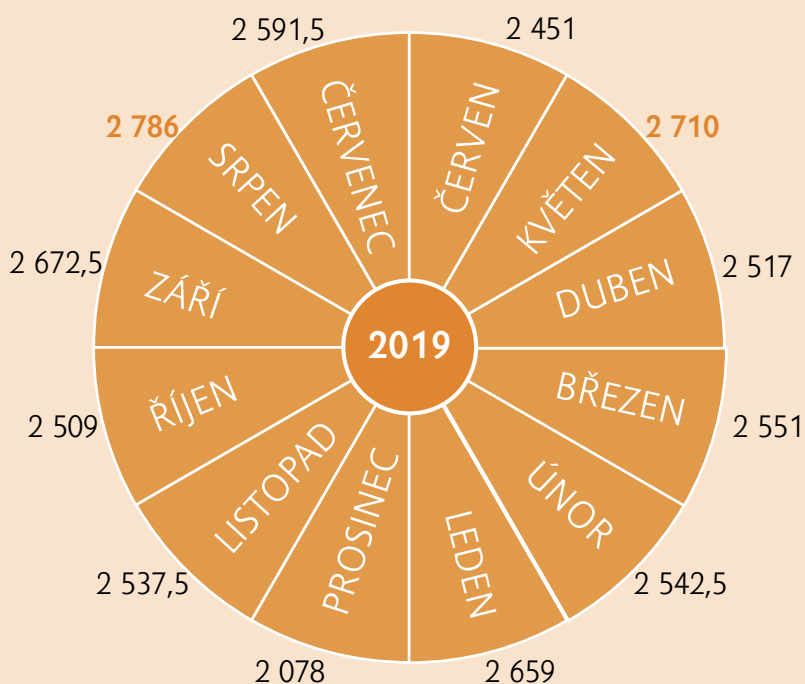


„Dovolte mi, abych touto cestou poděkovala vám všem, že jsem mohla pár dnů relaxovat a načerpat síly na další péči o maminku. Velký dík patří všem paním asistentkám, které vzorně pečovaly o mou maminku, a vše proběhlo bez komplikací a já si mohla v klidu pár dnů vydechnout.“

# 2 786

HODIN PŘÍMÉ PÉČE  
V JEDNOM MĚSÍCI

## POČET HODIN PŘÍMÉ PÉČE V PRŮBĚHU ROKU



Nabídka zvýšení počtu hodin u klientů se nejvíce projevila v měsíci srpnu a to z důvodu zhoršení stavu klienta nebo z důvodu odjezdu pečujících mimo domácnost. V srpnu služba osobní asistence vykonala celkem **2 786** hodin péče. Druhým nejvíce vytíženým měsícem byl květen s **2 710** hodinami.

# 7. 11.

DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ



Účastnili jsme se veletrhu sociálních služeb pořádaný sociálním odborem MČ Praha 10. Prezentovali jsme činnost celé naší organizace, rozdali mnoho letáků potenciálním zájemcům o naše služby, nebo vzbudili zájem o pracovní pozici osobní asistent.



Byli jsme se veletrhu sociálních služeb MČ Praha 8, který byl z důvodu nepříznivého počasí přesunut do vnitřních prostor KD Krakov. O dva dny později 11. září 2019 na veletrhu sociálních služeb městské části Praha 20 již svítilo slunce a my mohli naše služby nabízet v malebném areálu Chvalské tvrze.



Společně s kolegyněmi z projektu Dva Životy Praha a Komunitního centra jsme byly na veletrhu sociálních služeb městské části Praha 12. Kromě prezentace A DOMA, jsme také zvaly na den otevřených dveří, který proběhl v naší organizaci 7. listopadu 2019.



Protože se kalendářní rok blížil ke zdárnému konci, museli jsme ještě splnit povinné naplánované hodiny vzdělávání. Tím, že u našich klientů může z různých důvodů docházet ke zdravotním potížím, objednali jsme si kurz Základy první pomoci se zaměřením na sociální služby. Kurz byl kvůli prostrídání asistentů na víkendových službách uskutečněn ve dvou termínech v říjnu a v listopadu. Paní lektorka a dlouholetá záchranářka se kromě teorie věnovala i praktické části, třeba jak správně masírovat srdce.

V dalším kurzu nebo spíše semináři jsme se věnovali komunikaci s osobami se zrakovým postižením, které bylo zaměřeno také spíše prakticky, jak lze vidět v hodnocení jedné asistentky.

Kromě kurzů, které se konaly u nás v organizaci v rámci skupinového vzdělávání, se naši pracovníci zúčastnili také kurzů individuálních. V říjnu a v listopadu absolvovali vybraní osobní asistenti kurzy Reminiscenční terapie a Validace podle Naomi Feil.

„Díky vzdělávacímu kurzu Komunikace s lidmi se zrakovým postižením jsem mohla vidět, a hlavně si vyzkoušet různé pomůcky, které mohou zrakově postiženým pomáhat v každodenním životě. Skvělé bylo, že paní lektorka přinesla také brýle, díky kterým jsme zjistili, jak velké vady znesnadňují vidění. Často třeba víme, že má klient problém se zrakem, ale už si nedovedeme přesně představit, jak špatně vidí. Tohle mi pomohlo se do něj vcítit.“

„Jedna z účastnic zhodnotila kurz první pomoci takto: „Z kurzu si odnáším mnohé nejen do profesního, ale i do soukromého života. Paní lektorka vše přednášela velmi lidsky s mnoha příklady z její praxe. Zodpověděla nám všechny dotazy a že jich nebylo málo. A hlavně vyvrátila některé mýty a zastaralé postupy jako třeba špendlení jazyka. Velice jsem přivítala, že jsme si mohli vyzkoušet masáž srdce a důležitá pro mě byla i informace, že při správné masáži, mohou prasknout žebra. A i když se tak stane, nesmím s masáží přestat. Protože vím, že pokud by se mi to stalo, lekla bych se a přestala bych.“



„Účastnice kurzu Reminiscenční terapie řekla: „Školení bylo při mé práci se seniory pro mě určitě přínosem. Dozvěděla jsem se spoustu nových a zajímavých věcí, které využiji v praxi. Kurz vzpomínkové terapie byl o komunikaci s klienty, kterým již neslouží krátkodobá paměť, ale dlouhodobá je stále činná. Jakým způsobem a jakou formou tuto paměť vyvolat/obnovit. Je více možností a prostředků. Součinností s rodinou, fotkami z doby minulé, retro pomůckami a podobně. Také nám bylo názorně předvedeno, jak procvičovat paměť, například rozstříhat obrázek na obalu potraviny (Granko) a nechat jej klientem opětovně uvést do původní podoby. Jsem ráda, že mohu tyto činnosti následně podnikat s klienty v rámci aktivizace.“

„Účastnice kurzu Validace podle Naomi Feil sdělila: „V kurzu jsme si zopakovali, co je to demence, symptomy a stádia demence, jak správně komunikovat s lidmi s demencí, že záleží i na gestech, tempu řeči, pozici těla, výrazu tváře. Dále to, že nemáme uživatele při jeho slovním projevu opravovat, ale spíše povzbuzovat, dávat najevo, co dělá správně, přistupovat k němu mírně, klidně a ke každému klientovi přistupovat individuálně. Vysvětlili jsme si i pojem validace, potvrzení člověka, cíle a pilíře validace. Kurz byl názorný i v tom, že jsme si několikrát buď ve dvojicích, či skupinkách zkusili sami na sobě, jaké to je být odkázaný na druhého, jak nemoc zasahuje do rozhodování o sobě a podobně. Máme i doporučenou literaturu k tomuto tématu. Velmi důležitým prvkem validace je vybudovat důvěru mezi pečovatelem a seniorem, to bych mohla využít (a doufám, že využívám) u klientů ke kterým pravidelně docházím.“

Pro zdárné uzavření celého roku bylo důležité celoroční zhodnocení. Tomu jsme se věnovali v rámci **ročního hodnocení osobních asistentů**. V období listopad–prosinec 2019 měla sociální pracovníce, s podporou hlavního koordinátora, domluvené roční hodnocení se všemi osobními asistenty. Individuálně se promluvílo s každým o tom, co se jim v práci daří, v čem by naopak potřebovali více podpořit, na základě čehož vznikl podklad pro vzdělávání na následující rok. Dále pak jakým způsobem jim vyhovuje komunikace s kontaktní kanceláří a v neposlední řadě dostali zpětnou vazbu na svou práci.

## DVA ŽIVOTY - PRAHA

Projekt Dva životy – Praha byl zahájen v září roku 2018 a pokračuje do května roku 2021. Navázal na předešlý projekt ve Středočeském kraji s názvem Dva životy. Leden roku 2019 tak pro nás nebyl úplným začátkem, ale pokračováním. Do nového roku jsme pohotově vkročili a hned v prvním měsíci uspořádali skupinové setkání pro pečující i přijali nové klienty do individuální podpory.

Projekt Dva životy – Praha, reg. č. CZ.03.2.60/0.0/0.0/16\_134/0008187 je spolufinancování z ESF a státního rozpočtu ČR prostřednictvím OPZ.

TYPY PODPORY

SKUPINOVÁ

130

KLIENTŮ ZA ROK

INDIVIDUÁLNÍ

55

KLIENTŮ ZA ROK

### Multidisciplinární tým

projektu sestává z odborníků v oblastech: klinická farmacie, fyzioterapie, mediace, ošetrovatelství, psychologie, práva, sociální péče, tréninku paměti, z rodinné průvodkyně a konzultantky pro koordinaci pracovního života a péče.

### Individuální podpora

Projekt Dva životy – Praha řeší problémy spojené s poskytováním domácí péče o blízké. Pečující osoby zastávají několik životních rolí současně. S péčí o blízké musí efektivně sladit pracovní život i starosti o domácnost a rodinu. Velice často se do podobné situace dostávají ze dne na den, nejsou na ni připraveni a mnohdy bývají emocionálně zaskočení. Rodinný průvodce s celým multidisciplinárním týmem jsou připraveni jim v rámci projektu Dva životy – Praha podat pomocnou ruku a být jejich průvodci, zprostředkovat jim potřebné informace a předat znalosti i dovednosti potřebné pro kvalitní péči.



### Motivace a precizní diagnostika podpory

Drtivá většina neformálně pečujících si rizika spojené s náročností neformální péče neuvědomuje, dokud je nedostihnou následky opomíjení příznaků (například zhoršování vztahů v rodině, psychické a fyzické vyčerpání, stres a snížená výkonnost v zaměstnání). Někteří stále doufají, že situaci zvládnou a jsou i tací, kteří se nechtějí svěřit, neboť se cítí trapně. Uvědomění si faktu, že situace je vážná, hledání možností řešení a naplánování kroků k nápravě je proto klíčové. Z těchto důvodů se již v předešlém projektu osvědčily motivační rozhovory, kterých využíváme i v projektu Dva životy – Praha a realizuje je rodinný průvodce. Probíhají v přirozeném domácím prostředí pečujících a opečovávaných. V průběhu roku 2019 byly pečujícím poskytnuty motivační rozhovory v rozsahu 247 hodin.

Na motivační rozhovory pak navazuje precizní diagnostika míry a typů podpory opět s rodinným průvodcem. V rámci diagnostiky jde o jasné stanovení problémů, možností jejich řešení a vytipování rozsahu a míry podpory. Cílem je identifikovat potřeby neformálně pečující osoby, které jsou důležité pro zajištění kvalitně poskytnuté péče v domácím prostředí. Za rok 2019 byla poskytnuta intervence rodinného průvodce v podobě precizní diagnostiky v rámci 200 hodin.

**247**  
HODIN MOTIVAČNÍCH  
ROZHOVORŮ

**129**  
HODIN  
PRŮBĚŽNÝCH NÁVŠTĚV

**200**  
HODIN PRECIZNÍ  
DIAGNOSTIKY

### Závěrečná schůzka

Cílem závěrečné návštěvy v přirozeném prostředí rodiny je vyhodnotit podporu, spolupráci a poskytnout další doporučení.

V roce 2019 bylo uzavřeno 12 klientů.

| Aktivita rodinného průvodce |           |
|-----------------------------|-----------|
| Motivační rozhovor          | 247 hodin |
| Precizní diagnostika        | 200 hodin |
| Průběžné schůzky            | 129 hodin |
| Závěrečné schůzky           | 36 hodin  |

### Podpora multidisciplinárního týmu

Odborné konzultace multidisciplinárního týmu – nejčastěji využívané podpory jednotlivých odborností.

Na prvním místě s největší hodinovou dotací využitou klienty byla právní podpora, v rámci které pečující nejčastěji řešili možnosti zastupování blízké osoby. Mnohdy potřebovali zastupování, ale nechtěli své blízké na svéprávnosti omezovat. Právník klientům vysvětlil další možnosti například opatrovnictví bez omezení svéprávnosti. Další opětovaně řešenou problematikou s právníkem bylo odvolání proti přiznání příliš nízkého stupně příspěvku na péči, který neodpovídá skutečnosti a podobně.

### Rodinný průvodce

Jak název pozice napovídá, jedná se o odborníka, který provází rodinu po celou dobu projektu. S pečujícími začíná vstupní konzultací, která se skládá z motivačního rozhovoru a diagnostiky typu podpory a potřeb. Na jejím základě vypracuje rodinný průvodce individuální plán podpory, podle kterého pak postupují jednotliví odborníci od vyřešení nebo ke zlepšení problematických oblastí.

### Podpora koordinace pracovního života a péče o osobu blízkou

Unikátním rozšířením komplexní inovativní podpory neformálně pečujícím je aktivita zaměřená na koordinaci pracovního života a péče. Profesionální život neformálně pečujících je často ve velkém ohrožení, neboť sami neumí efektivně kombinovat formální a neformální péči, řídit svůj čas, vyjednávat se zaměstnavatelem bez ztráty financí či pozice ve firmě a obecně efektivně a rychle vyhledávat důležité informace.



V rámci individuální podpory byla v roce 2019 podpořena například pečující s duševním onemocněním, která na základě své diagnózy a náročnosti péče ukončila své zaměstnání. Což vedlo k nedostatku financí. Pečující byla poskytnuta pomoc konzultantky pro koordinaci v naplánování a lepším rozložení péče v rámci neformální i formální podpory. Na základě intervence přišla klientka na myšlenku, že by ráda vedla tvořivé dílny, nicméně ji tížila

obava ze ztráty pracovních návyků. Za podpory týmu jí bylo zajištěna možnost vyzkoušet si v rámci mezigeneračního komunitního centra A DOMA z. s. vést tvořivé dílny, což jí umožnilo nabýt zpět jistotu a navrátit si pracovní režim. Dalším krokem bylo navázání na organizace, které jsou zaměřené na podporu zaměstnanosti osob s duševním onemocněním, které jí pomohly zprostředkovat zaměstnání na částečný úvazek, který postupně navyšuje a poté plánuje přestoupit do klasického zaměstnání mimo podporovaný pracovní trh. Neformálně pečující se tak mohla nejen starat o svou babičku, ale se i znovu zapojit do pracovního procesu. Podařilo se vhodně skloubit péči i zaměstnání.

## Setkání pečujících - Workshopy

Mottem workshopu bylo „Jak se nesesypat z péče o blízkého“. Jednalo se o 4 hodinové setkání pečujících a odborníků z celého multidisciplinárního týmu. Na dvou konkrétních kazuistikách představili odborníci svoji roli v projektu Dva životy – Praha.

WORKSHOPY V ROCE 2019

6

WORKSHOPŮ S ODBORNÍKY

130

ÚČASTNÍKŮ WORKSHOPŮ

V rámci projektu probíhají setkání s odborníky z týmu pro neformálně pečující. Na setkáních se pečující mohou dozvědět možnosti zapojení do projektu, užitečné rady a informace pro kvalitní péči o blízkého.

V lednovém workshopu měla zájem do projektu vstoupit více než třetina pečujících, které jsme hned v následujících dnech do podpory týmu našich specialistů postupně přijali. Počínaje březnovým workshopem jsme se rozhodli učinit změny v prezentacích a namísto samostatných prezentací odborností jsme již ze zkušeností z praxe vybrali dvě kazuistiky, na nichž postupně všichni odborníci demonstrovali, s čím konkrétně byli rodinám nápomoci. Na základě pozitivní zpětné vazby víme, že díky tomu byla setkání poutavější a pro neformálně pečující díky konkrétním případům bližší. Účastníci si dokázali lépe představit, s čím jim mohou být jednotliví odborníci nápomoci.

Další změnou, kterou jsme na základě pozorování a zpětné vazby provedli, bylo zjišťování dotazů a informací, které by se pečující rádi na setkání dozvěděli již při přihlašování. Ukázalo se nám totiž, že většině účastníků bylo nepřijemné dotaz vznést na místě přede všemi a osobně. A proto konzultantka tyto dotazy dopředu zjišťovala, facilitátor je anonymně na setkání předčítal a odborníci se k těmto dotazům vyjadřovali.

### CO SE CHTĚJÍ PEČUJÍCÍ NEJČASTĚJI NA SETKÁNÍ DOZVĚDĚT

Jak přesouvat opečovávaného z křesla na lůžko a zpět.

V rámci psychologie, jak komunikovat s opečovávaným, na co si dávat pozor.

Doufám, že se dovíím nějaké novinky v péči o osobu blízkou, seniora či se zdravotním znevýhodněním.

Mamince je 91 let a potřebuji poradit jak na změny nálad, nepřiměřené reakce, chování a nezájem o cokoli.

Jak zpracovat strach ze smrtelnosti opečovávané osoby.

Praktické tipy, na co máme při péči nárok, jak podpořit nemocného.

Chci se dozvědět, jak se z toho nesesypat.

Rádi bychom se s manželem dozvěděli možnosti, získali kontakty, zkušenosti, vyslechli si příběhy jiných lidí.

Zajímá mě hlavně sociální práce. Na co vše mám nárok?

Zajímala by mě témata: trénink paměti u demence, fyzioterapie, psychologie.

„Moji milí z projektu DVA ŽIVOTY – PRAHA, konečně jsem se dostala k tomu, abych vám všem moc a moc poděkovala za vaši podporu a pomoc, kterou jste mi v mé složité životní situaci poskytli. Při osobních návštěvách jste mi poradili, jak mám s manželem cvičit paměť, rehabilitovat, a hlavně se sociální problematikou. Např. jsem nevěděla, že máme nárok na příspěvek na dopravu (žádost jsem podala a příspěvek již dostáváme). Dále mi bylo doporučeno, abych zažádala o zvýšení příspěvku na péči. Žádost jsem podala, ale zatím jsem nedostala žádnou odpověď. Navštívila jsem i vaši psycholožku – opět jsem velmi spokojena za profesionální i lidský přístup. Jmenovitě chci poděkovat konzultantce pro sladování pracovního života a péče, která mi sjednala schůzku v domově pro zrakově postižené PALATA (kam bych výhledově chtěla umístit manžela). Na uvedenou schůzku šla se mnou, což mi velmi pomohlo. Ve svém poděkování nesmím zapomenout na hlavní osobu, a to paní Zachariášovou, která je opravdu „osoba na správném místě“ - má velký přehled v této oblasti, odborné znalosti, výborný přístup k lidem a je velmi charismatická. Závěrem mohu všem, kteří pro váš projekt pracují, dát jedničku s hvězdičkou, a to jak za řešení mého problému, tak i za ochotu a empatii, se kterou jste mi dosud pomohli. Dále děkuji za to, že vůbec existujete, protože neznám žádnou jinou organizaci, která PEČUJE o ty, kteří „pečují“. Věřím, že i nadále mi budete poskytovat pomoc a podporu.“  
Moc a moc děkuje J. K.

„O projektu Dva životy – Praha jsem se dověděla náhodně. Navštívila jsem seminář a odcházela s pocitem, že jsem se konečně setkala s aktivitou, která poskytuje opravdovou konkrétní pomoc. Po zařazení do projektu jsem oceňovala vysokou profesionalitu a lidský, empatický přístup všech odborníků. Oblastí, kde nacházím pomoc a podporu v péči o imobilního manžela je hodně. Obecných rad a doporučení existuje spousta, ale tenhle projekt je jiný. Přála bych všem pečujícím, aby měli možnost se do projektu zapojit, protože je neskutečně povzbuzující vědět, že už na všechno nejsme sami.“  
Z. Š.

## Podpora pro pečující i opečovávané

Naše podpora je zaměřená na rodinné pečující, to však zahrnuje i určitou podporu jejich blízkých opečovávaných, pro které máme rovněž otevřené dveře. Příkladem může být opečovávaná trpící kognitivním deficitem, která se nechala nalákat tzv. „šmejdy“ na koupi dárků k Vánocům pro vnučky a závazáním se do věrnostního programu. Opečovávaná si až poté uvědomila, že na ní používali manipulační techniky a že výrobky a věrnostní program vlastně nechce. Že se takto nechala nachytat se však styděla a bála říci rodině, a tak se obrátila na nás. Dostalo se jí podpory vyvázání z kupní smlouvy a věrnostního programu, pochopení a ujištění, že se není za co stydět. Zároveň jsem jí podpořili v zahrnutí rodiny a sdělení, co se stalo.

„Obsahem setkání pro pečující s názvem Jak se nesesypat z péče o blízkého jsem byla velmi mile překvapená. Místo obávaných pouček a hodnocení jsem vnímala odvahu týmu odborníků naslouchat pečujícím, jejich příběhům, porozumění jejich skutečným potřebám, nabídku smysluplné podpory, citlivého provázení a praktické pomoci. I já patřím mezi dlouhodobě pečující. Víím, jaká je to úleva, když nám pečujícím někdo pomůže orientovat se v dotaznících, sepíše s námi žádost nebo odvolání k úřednímu rozhodnutí. Když úřad přijde domů, místo toho, aby bylo nutné zorganizovat převoz těžce nemocného blízkého na úřad, aby se podepsal nebo byl prozkoumán jeho psychický stav či stupeň závislosti. Když se sociální pracovnice s úctou a zájmem ptá doma, co by péči v rodině usnadnilo a nekouká, jestli máte umytá okna či prádlo ve skříni srovnané „do komínků“. Nebo když odborník trpělivě naslouchá, jak se cítíte a vyjádří porozumění a povzbudí. Když pomáhající profesionál zvedne telefon a obvolá místa, odkud by pro vás konkrétně mohla přijít pomoc ve formě vystřídání v péči. Když se doma dozvíte, jak a čím ve vašem konkrétním případě je možné si usnadnit péči, jakou formou nebo kdo pomůcky proplácí. Když čas a energii, kterou vám pomáhající ušetří, můžete věnovat sami sobě na drobné radosti. To je, myslím, ta opravdová služba, která nám pečujícím pomáhá obnovovat sílu a odvahu neopouštět své blízké i v těch chvílích nejtěžších.“  
M. D.

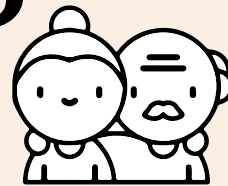
„Zítra odpoledne přijde za maminkou trenér paměti. Už u nás jednou byl a bylo to moc fajn – mamka si to opravdu užívala a specialisté, kteří ji oznámkovali jako terminální stádium AD, by na její výkony asi nevěřícně zírali. Jsem moc ráda, že jsem potkala váš projekt a v něm řadu skvělých lidí.“  
S díky Vás srdečně zdraví  
M. Ch.

## Natáčení

Česká televize oslovila naši organizaci se zájmem natočit v listopadu roku 2019 díl pořadu Klíč o unikátní podpoře rodinám, které pečují o své blízké v projektu Dva životy – Praha. V pořadu se můžete seznámit s klienty projektu, jejich životními příběhy a těžkostmi, které je při péči o blízké provází. Mimo jiné Vás pořad seznámí se zakladatelkou a ředitelkou organizace Jitkou Zachariášovou, či konzultantkou pro koordinaci pracovního života a péče, které na základě bohatých zkušeností divákům projekt a úskalí péče o blízkého přibližují. Pořad můžete shlédnout [zde](#).

## ZASTOUPENÍ KLIENTŮ PŘI INDIVIDUÁLNÍ PODPOŘE

43 ŽENY



MUŽI 12

## POČET KLIENTŮ KLIENTŮ INDIVIDUÁLNÍ PODPORY PODLE MĚSTSKÝCH ČÁSTÍ

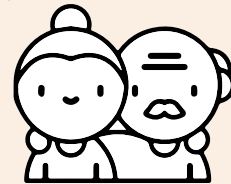


## Aktivita konzultanta pro koordinaci

|  |           |
|--|-----------|
| Podpora při realizaci úkonů při koordinaci zaměstnání a péče | 84 hodin  |
| Pomoc při budování sítě kombinované péče                     | 155 hodin |
| Poradenství při koordinaci zaměstnání a péče                 | 122 hodin |

## ZASTOUPENÍ KLIENTŮ VE SKUPINOVÉ PODPOŘE

114 ŽENY



MUŽI 16

## NEJČASTĚJI VYUŽÍVANÁ PODPORA (V %)



## **RODINA JAKO ZÁKLAD PÉČE O OSOBY S DUŠEVNÍM ONEMOCNĚNÍM**

je financován prostřednictvím Operačního programu Zaměstnanost z Evropského sociálního fondu a státního rozpočtu ČR a veškeré aktivity jsou pro klienty zcela zdarma. Projekt je realizován v období od 1. listopadu 2019 a potrvá do 31. 4. 2022 v rámci organizace A DOMA, z. s.

První prezentace našeho nového projektu proběhla 7. listopadu 2019 v komunitním centru A DOMA v rámci Dne otevřených dveří, kde ředitelka organizace Jitka Zachariášová představila projekt všem přítomným. Paní ředitelka vyzdvihla důležitost zahrnutí rodiny do péče o duševně nemocné. A dále také představila, komu je projekt určen – jde o **osoby starší 18 let s duševním onemocněním** (například poruchami autistického spektra, úzkostné poruchy, deprese, demence) a **jejich pečující rodiny** primárně žijící v Praze. Účast v projektu je zcela zdarma. Podpora se poskytuje nejčastěji v domácím prostředí, tedy v místě, kde se lidé cítí bezpečně a jistě, případně na jimi zvoleném místě a v čase.

Klíčovou osobou celého projektu je **rodinný průvodce**, který klientům a rodině poskytuje podporu po celou dobu účasti v projektu. Dalo by se říci, že rodinný průvodce je „kompas“, jenž rodinu podpoří a nasměruje k vyřešení situace. Pomáhá mu multidisciplinární tým odborníků. S nimi pořádá případové konference, během kterých sestaví plán podpory.



Projekt pracuje se dvěma cílovými skupinám, každé z nich nabízí jiné přínosy a jinou podporu.

### **Podpora pro osoby s duševním onemocněním:**

- Měřitelné zlepšení aktivity za pomoci neurostimulace formou biofeedbacku
- Psychoterapie, trénink paměti
- Nácvik dovedností

### **Podpora pečujícím osobám:**

- Multidisciplinární tým odborníků:
- Minikurzy
- Snížení psychické zátěže podporou psychologa
- Podpora psychoterapeutické skupiny, svépomocné skupiny
- Rodinný sen

V rámci projektu proběhnout také mobilní poradny na veřejných místech (nejčastěji úřadech městských částí), které jsme zatím v prvních dvou měsících projektu neuskutečnili, ale máme je v plánu již v prvním čtvrtletí roku 2020.

Díky zapojení týmu odborníků se pečujícím rodinám snažíme ulehčit jejich péči o osobu s duševním onemocněním, zlepšit jejich vztahy s opečovávanou osobou i vztahy v rodině. Napomáháme řešení krizových situací, pomáháme zvládat a odstraňovat konflikty mezi pečující a opečovávanou osobou či konflikty mezi jednotlivými členy rodiny navzájem. Rodinám také poskytujeme potřebné informace o péči nebo o jednotlivých diagnózách duševních onemocnění.

Po dobu realizace projektu předpokládáme zapojení 50–80 klientů s duševním onemocněním, a dále přibližně stejný počet pečujících osob. V průběhu listopadu a prosince 2019 proběhlo kontaktování potenciálních zájemců o účast v projektu a plánování schůzek na počátek roku 2020. V rámci oslovování jsme také započali edukační schůzky s organizacemi, které pracují s osobami s duševním onemocněním a samozřejmě se sociálními odbory pražských městských částí, které mnohdy přijdou do kontaktu s pečujícími rodinami.

Projekt Rodina základ péče CZ.03.2.X/0.0/0.0/18\_095/0011252 je spolufinancován prostřednictvím Operačního programu Zaměstnanost z Evropského sociálního fondu a státního rozpočtu ČR a veškeré aktivity jsou pro klienty zcela zdarma.

## KOMUNITNÍ CENTRUM

Leden 2019 byl pro komunitní centrum začátkem i pokračováním zároveň. Jeho fungování bylo totiž úspěšně započato v rámci evropského projektu Znovu do života spolu I., který byl ukončen s koncem roku 2018, aby na něj mohl plynule navázat projekt Znovu do života spolu II, rovněž finančně podpořený Magistrátem Hlavního města Prahy, a to z Operačního programu Praha – pól růstu ČR.

Nový projekt tak umožňuje pokračovat v činnosti komunitního centra a zároveň v individuálním přístupu k jeho primárním klientům – seniorům z Prahy 4. Zázemí pro aktivity je i nadále na adrese Na Strži 1683/40, Praha 4. Realizován je zde zajímavý program pro všechny generace, jako jsou přednášky odborníků, workshopy, společné aktivity, oslavy, ale i program zaměřený na zkvalitnění života seniorů, jako je vhodné cvičení či besedy ke stěžejním problémům. Komunitní centrum je specifické svým zacílením na mezigenerační dialog, tedy podporu většího porozumění a obohacení mezi různými věkovými skupinami.

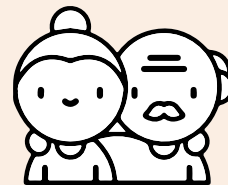
Projekt Znovu do života spolu II. na rok 2019 počítal s konáním **6 aktivizačních workshopů**, které se měly za rok 2019 uskutečnit a z nichž hned tři proběhly v prvním čtvrtletí. Udály se v prostorách komunitního centra, a jejich cílem bylo zajištění fundovaných odborníků, kteří dokážou seniorům přiblížit poutavě témata, která jsou seniorům blízká a mají potenciál jim zásadně zkvalitnit život. Mezigenerační výměna nejen semínek, ale i dovedností a zkušeností proběhla díky workshopu Kláry Hrdé – **Sázejte, sklízejte, sdílejte!**. Sebepoznání skrze umění a tvorbu nabídl workshop terapeutky Mileny Rakové zaměřený na zdravou psychiku a osobní rozvoj v oblasti duševního zdraví a psychické pohody – **Umění jako cesta k sebepoznání**. Příležitost dozvědět se více o skupině svalů označované, jako **Pánevní dno** přinesl workshop onkoložky Marty Brychtové, kde nechyběl ani základní praktický nácvik dýchání a práce se svaly pánevního dna.

Myšlenku mezigeneračního propojení bezesbytku naplňuje aktivita, která se rovněž zrodila na počátku roku 2019 – **Kruh kreativních žen**. Jedná se o pravidelné setkávání maminek, jejich ratolestí a samozřejmě i seniorů v prostorách komunitního centra. Účelem setkání je společné šití. K dispozici jsou kromě šicího stroje také látky, příze a další věci nutné k činnosti amatérských švadlenek. Aktivitu vede Lenka Kotousová, která se pro myšlenku společného trávení času napříč generacemi nadchla a vdechla této činnosti i formální stránku založením spolku Matky a šroubky Praha 4.

Nový rok přinesl do programu komunitního centra také pravidelná **Setkání s osobností**. Zajímavé osobnosti z nejrůznějších odvětví od té doby navštěvují komunitní centrum a vyprávějí návštěvníkům nejen svůj mnohdy velmi zajímavý a spletitý životní příběh, ale také o problematice, kterou se zabývají. Zvědavým dotazům seniorů se tak zkraje roku nevyhnul senátor Jiří Drahoš či režisérka a scénáristka Mira Fornay. Tradice každoměsíčního Setkání s osobností se udržela po celý rok 2019.

NOVÍ KLIENTI ZA ROK 2019

# 95



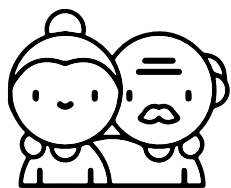
Projekt Znovu do života spolu II. je realizovaný v rámci OP PPR CZ.07.3.63/0.0/0.0/17\_051/0000686.

Pozitivní byl nárůst počtu nových klientů komunitního centra z řad primární cílové skupiny ve věku od 65 let. Na nárůst počtu seniorů má vliv mnoho faktorů. U všech je samozřejmě klíčovým východiskem kvalita programu a vstřícné prostředí komunitního centra. V návaznosti na to hrají roli především doporučení z řad stávajících návštěvníků, kteří na základě svého osobního doporučení přizvou nebo přímo přivedou své příbuzné, přátele či třeba sousedy. Zásadní podíl nově přichozích návštěvníků komunitního centra tvoří rovněž ti, kteří o něm získali informace z letáků a tištěných programů roznášených na místa hojně navštěvovaná seniory. Za zmínku stojí také internet, i když se jedná o jednotlivé případy.

Během prvního čtvrtletí došlo také k zavedení nové herní aktivity s mottem „Člověk si nepřestává hrát, protože stárne. Ale stárne, protože si přestal hrát!“ a příznačným názvem **KáCé kvíz – Kdo si hraje, ten se naučí!** Volba her pro tuto aktivitu byla strategická. Hry byly vybírány za účelem podpory rozvoje smyslů seniorů, udržování kreativity, postřehu a bystré mysli a paměti.

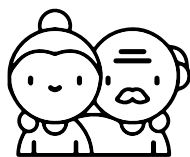


# 58



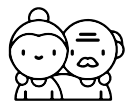
NOVĚ PŘIHLÁŠENÍ  
KLIENTI

# 36



INDIVIDUÁLNÍ  
ZAJIŠTĚNÍ POTŘEB  
SENIORA

# 20



KOMUNITNÍ  
FEEDBACK

# 9



MEZIGENERAČNÍ  
PROPOJENÍ  
V RÁMCI KOMUNITY

Kromě naplňování volného času seniorů a jejich propojování s mladšími generacemi v rámci aktivit probíhajících v komunitním centru je cílem projektu Znovu do života spolu II. také průběžné zjišťování individuálních potřeb seniorů.

U více než poloviny zaregistrovaných klientů se podařilo zorganizovat setkání, při němž bylo zjištěno, v jaké životní situaci se nacházejí a zároveň, jaké jsou jejich potřeby. Nenásilnou formou se daří zjistit, jakým způsobem lze zlepšit kvalitu života dané osoby. Velmi často seniorům pomáhá samotná návštěva zajímavých aktivit v komunitním centru, které mnozí senioři pokládají za své přirozené prostředí a bezpečné místo, kde se na pravidelné bázi setkávají s přáteli.

Mnohdy jsou však při rozhovoru zjištěny potřeby seniorů, k jejichž realizaci jim chybí blízké osoby z jejich přirozeného okruhu (**komunitní feedback**), k němuž v této fázi dochází. V takovém případě je vytipována vhodná osoba, především z řad dobrovolníků, kteří se průběžně přihlašují a které je následně možné se seniorem propojit (**mezigenerační propojení v rámci komunity**). V ideálním případě tak dochází k propojení jedinců, kteří se k sobě povahově hodí a scházejí se na pravidelné bázi za účelem dané konkrétní formy pomoci: společné trávení volného času při nějaké aktivitě (kondiční procházky, návštěvy kultury). Další byla pomoc s těžkým nákupem nebo drobné opravy v domácnosti. Neméně důležitou kategorií tvořily nejrůznější formy rad, ať se již jedná o pomoc s dohledáním informací, pomoc s elektronikou či rada ohledně zdravého stravování, jež se během let mění a senioři mnohdy nemají přehled o tom, jak sestavit jídelníček. Velký zájem ze strany seniorů byl o výukou cizích jazyků, především angličtiny.

NÁVŠTĚVNOST AKTIVIT (V %)

# 75

 INTERIÉROVÉ

EXTERIÉROVÉ 

# 25

Dlouhodobě se komunitnímu centru daří propojování co nejširšího spektra věkových skupin se seniory, právě díky stálému zájmu dobrovolníků. Mezi nimi jsou zastoupeni studenti středních a vysokých škol, maminky na mateřské dovolené, lidé v produktivním věku, ale i mladší senioři. Někteří dobrovolníci jsou ochotní své zkušenosti sdílet dokonce při vedení celých lekcí v komunitním centru. K aktivitám vedeným dobrovolníkem patří například oblíbené **Modelování z hlíny**.

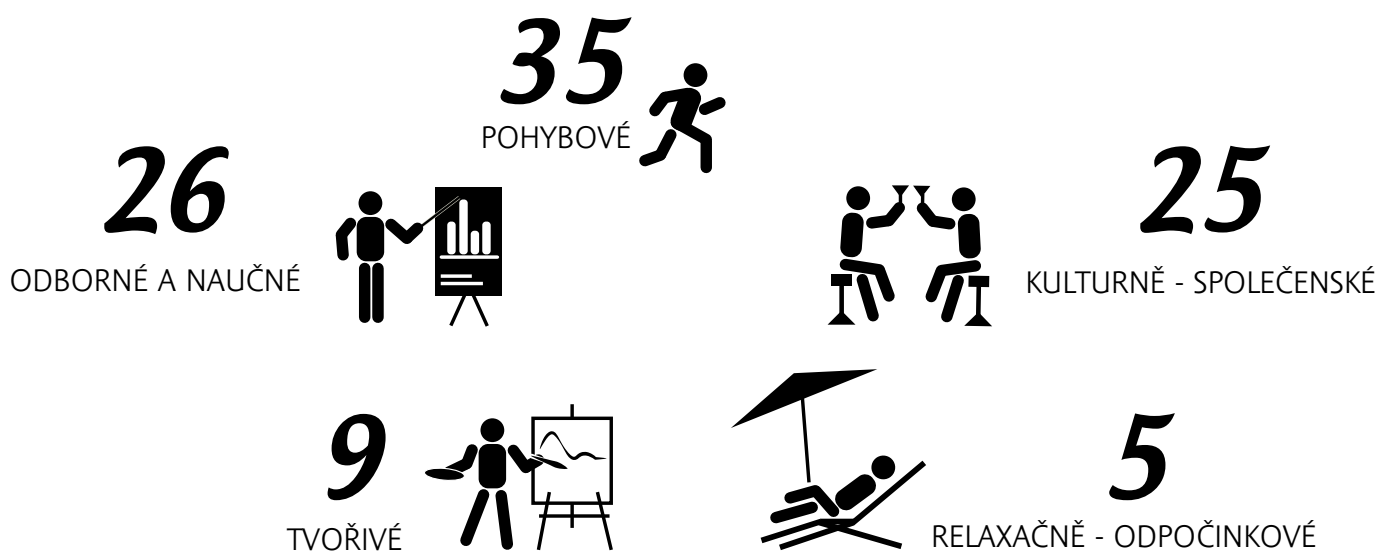
Během druhého kvartálu roku 2019 došlo k rozšíření venkovních aktivit. Mezi klienty jsou velmi žádané. Přesto celá čtvrtina návštěv klientů komunitního centra v roce 2019 probíhala mimo komunitní centrum. Jedná se o nejrůznější procházky a výlety, návštěvy kulturních akcí, ale také o sportovní aktivity typu pétanque či chození s nordic walking holemi.

V květnu proběhl již druhý ročník **Jarního bazárku oblečení**, kdy byli klienti i ostatní příznivci komunitního centra vyzváni k tomu, aby přinesli zachovalé, čisté kusy oblečení, pro které už nenajdou praktické využití. Následně bylo nasbírané oblečení vystaveno v prostorách komunitního centra, kde proběhl prodej za symbolické ceny. Každý si mohl za dobrovolný příspěvek pořídit oblečení, které jinak může stát několikanásobně více a tím ulehčit i svému měsíčnímu rozpočtu. Zároveň bazárek přispěl dobré věci i formou předání výtěžku 5 255 Kč Domovu sv. Josefa, zdravotnickému a sociálnímu zařízení pro nemocné roztroušenou sklerózou.

Ve druhé čtvrtině roku 2019 došlo také k výraznějšímu propojení komunitního centra s funkcí facilitátora. Na této pozici působila Lucie Hyblerová, která kromě své další činnosti v podobě zjišťování potřeb seniorů zavedla pravidelné poradny tématicky zaměřené na zkvalitnění života seniorů na Praze 4 na základě dobré informovanosti o spotřebitelských právech. V květnu tak v komunitním centru proběhla pod vedením facilitátorky beseda na téma **Slasti a strasti života na Praze 4**, na niž navazovala svou činností i v dalších měsících roku 2019.

Během třetího kvartálu roku 2019 byla zavedena pravidelná **Počítačová/smartphone poradna**, kde se na pravidelné čtrnáctidenní bázi scházeli se seniory dobrovolníci, profesně IT specialista. Na rozdíl od mnohých kurzů počítačové gramotnosti pro seniory byla poradna vedena více prakticky. Senior totiž přicházel s konkrétním technickým problémem, který sám nedokázal vyřešit a zároveň si přinášel své vlastní elektronické zařízení. Výhoda spočívala především v tom, že bylo seniorovi individuálně vysvětlováno pouze to, co ho opravdu zajímalo a co potřeboval při používání svého zařízení a vše bylo demonstrováno na jeho notebooku nebo chytrém telefonu.

#### NÁVŠTĚVNOST AKTIVIT PODLE ZAMĚŘENÍ (V %)



Při plánování volnočasových aktivit návštěvníků je nutné zohledňovat, že cílová skupina je vymezena věkem a lokalitou svého bydliště. Toto vymezení však nijak nezaručuje podobné zájmy a koníčky jejich členů a už vůbec ne podobnou sociální situaci či úroveň vzdělání. Nejnavštěvovanější byly pohybové aktivity a to především z toho důvodu, že byly v komunitním centru nabízeny lekce cvičení (jemná jóga pro seniory, tai chi, cvičení pánevním dnem) zdarma a měli k nim tak přístup i senioři, kteří si ho jinde nemohli dovolit. Dalším důvodem vysoké návštěvnosti je i to, že zahrnují většinu venkovních aktivit letní sezóny, jako jsou procházky, výlety, hry pétanque i nordic walking. Hned druhý největší počet návštěv vykazují odborné a naučné aktivity, což je možné vnímat jako pozitivní indikátor toho, že senioři mají navzdory svému věku zájem o sebezvoj a vzdělávání. Zájem o společné navštěvování kulturních akcí a aktivit dává příležitost pro konverzaci nad nově nabytými zážitky a tvorbu nových vztahů v rámci komunity. Tvořivé aktivity nabízejí prostor pro kreativitu a rukodělnou činnost a byly rovněž nezanedbatelně zastoupeny. Při jejich přípravě byla samozřejmě zohledněna i podpora motorických funkcí. Do poslední skupiny aktivit byly zahrnuty takové, které se zaměřují na relaxaci a psychickou hygienu. Z počtu jejich návštěvníků je evidentní, že mezi seniory stále ještě není prostor pro cílený odpočinek myslí dobře zakořeněn. Tato situace byla řešena postupnou obměnou relaxačních aktivit tak, aby si mezi seniory našly co nejvíce příznivců a od druhé poloviny roku 2019 došlo k významnému rozšíření jejich portfolia.

Letní měsíce nabízely prostor trávit se seniory čas nejen v prostorách komunitního centra, ale zařazovat do programu větší množství venkovních aktivit. Oblíbené byly v příjemném počasí procházky a výlety po Praze i mimo ni. Nově došlo k propojení příjemného zdravotně–sportovního zážitku s kulturním zážitkem, a to formou Procházky s výkladem. Pro tyto toučky byly cíleně voleny lokality tak, aby se procházelo zajímavou scénérií, ať již jde o přírodní úkazy, či místa zajímavá historicky popřípadě kunsthistoricky. Právě první kunsthistorickou **Procházkou s výkladem: Od vysílače Cukrák do Zbraslavi** seniory provedla dobrovolnice kunsthistorička Mgr. et Mgr. Naděžda Kruglová, která pohovořila jak o historickém významu Zbraslavi z doby Přemyslovců a Lucemburků, tak i o tamních vilách z první poloviny 20. století. Nová koncepce procházek měla mezi seniory velmi kladný ohlas.

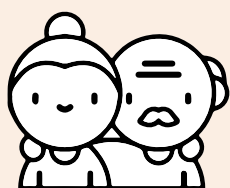
V září byl rovněž program komunitního centra na žádost klientů rozšířen o druhou aktivitu lektorky již zavedených Haptických masáží, tedy o **Relaxační dechová cvičení**. Jednalo se o dechové techniky, které v souvislosti s příjemnou atmosférou sloužily nejen k lepší psychické pohodě, ale i ke zlepšování techniky dechu a tím i zmírňování respiračních problémů. Relaxační dechová cvičení si hned našla své příznivce a v programu jsou umístěna i nadále.

Tak, jako tomu bylo již v předešlém projektu Znovu do života spolu I, mezi návštěvníky komunitního centra výrazně převažují ženy. Nejedná se zdaleka jen o ženy osamělé, ale dámy zpravidla partnera nechávají doma, a jak samy říkají, chodí si od něj na mnohé aktivity odpočinout. Naopak své polovičky rády vezmou na některé zajímavé kulturní akce či nejrůznější přednášky. Na těchto akcích tak dochází k vyššímu zastoupení mužů – na jednu čtvrtinu.

Zapojení mužů, a dokonce z mladší generace, se podařilo během posledního kvartálu roku 2019 uvedením do provozu nového systému stáží pro studenty středních škol. V listopadu komunitní centrum přivítalo dva studenty Waldorfského Lycea Praha. Stáž byla koncipována tak, že studenti strávili se seniory celý jeden týden. Cílem bylo jak propojení studentů se seniory na co možná nejspontánnější bázi, tak i jejich seznámení s chodem komunitního centra a celé organizace A DOMA z. s. Došlo tak k tomu, že studenti ještě před svým nástupem, v návaznosti na informativní schůzku, dodali materiály, kterými by mezi seniory rozšířili informace o aktivitách, jež v rámci své stáže povedou. Následně dostali zpětnou vazbu a postupně dodávali další podklady pro svou činnost se seniory, které procházely pečlivou kontrolou vedení komunitního centra. Vybrali si témata přednášek, následně je zpracovali a prezentovali seniorům (Cestovatelská přednáška o švýcarském Curychu, Přednáška o dezinformacích a hoaxech – s interaktivní částí), dostali rovněž za úkol naplánovat procházku s výkladem (Procházka do Toulcova dvora a okolí), kde se taktéž osvědčili.

## ZASTOUPENÍ KLIENTŮ V KOMUNITNÍM CENTRU

92 ŽENY



MUŽI 8

Po návratu klientů z letních dovolených se vytvořil prostor pro novou vedoucí komunitního centra k zanesení do programu většího množství kulturních aktivit, po nichž byla poptávka ze strany návštěvníků. Kromě zintenzivnění návštěv koncertů, kina a divadla se podařilo domluvit pro seniory výhodné podmínky návštěvy budovy Národního muzea a Národního divadla s průvodci. Obě akce dosáhly nejvyšší možné návštěvnosti, což bylo finálním impulzem k realizaci kunsthistorického přednáškového cyklu. První přednáška **Praha románská** proběhla v říjnu a každý další měsíc se konají další. Přednášející je kunsthistorička z Univerzity Karlovy Mgr. et. Mgr. Naďa Kruglová, která sérii přednášek vede na dobrovolné bázi. Stejná lektorka se rovněž ujala vedení prvního semináře projektu, který se věnoval uměleckohistorickým památkám Prahy komplexně a umožnil posluchačům jejich zasazení do širšího kontextu.

Novou aktivitou, která byla do programu zařazena rovněž na podzim 2019 a stále úspěšně pokračuje je **Komunitní receptář**. Jedná se o pravidelné měsíční setkávání klientů se zaměstnanci komunitního centra, kde za příjemného posezení nad kávou či čajem dochází k ochutnávání přinesených pokrmů. Kromě výzvy v podobě přípravy pokrmů na nějaké téma jako například říjnové **Sezónní pečení z ovoce a zeleniny**, listopadové **Vaše oblíbené pomazánky** či prosincové **Vaše oblíbené vánoční cukroví**, bylo cílem posezení se seniorkami s předem připraveným tématem k hovoru. Bylo totiž vyzorováno, že seniorky chodí na jednotlivé aktivity v předstihu, aby se před nimi „nenuceně“ setkaly a popovídaly si. Forma aktivity, kde se ochutnávají výtvořky a hovoří se o receptech, se osvědčila, jako základ k zapředení milého, mnohadinového hovoru se seniorkami. Zároveň se přítomné dámy postupně seznamují do té míry, že si během receptáře vyměňují kontakty nebo domlouvají společné návštěvy kultury.

V listopadu proběhl v organizaci den otevřených dveří, do něhož se Komunitní centrum zapojilo nejen propůjčením svých prostor, ale i přípravou aktivity pro návštěvníky. Kromě programu, na jehož přípravě se podílela celá organizace, si mohli návštěvníci vyzkoušet aktivity běžně probíhající v komunitním centru, a to za vedení jeho lektorů – jednalo se o **Trénink kognitivních funkcí** pod vedením Ondry Kluse a o **Tvořivou dílnu** s asistentkou komunitního centra Lenkou Ďuríkovou.

SPOKOJENOST SENIORŮ  
S NÁKUPY V PRAZE 4

**80%**

S koncem roku došlo již k velkému posunu, i co se týče činnosti facilitátora. Již 103 seniorů poskytlo svůj čas a názory, které byly shromážděny v rámci dotazníkového šetření sekce Firma vstřícná seniorům a mohly tak již být formulovány i základní výstupy. Bylo zjištěno, že v rámci nákupů seniorů z Prahy 4 převažují nákupy potravin zejména v supermarketech. Jeví se jim totiž jako cenově dostupnější než menší obchody. Ze služeb převažovaly mezi touto skupinou kadeřnictví a pedikúra. 80 % seniorů je celkově spokojeno s komunikací personálu daných podniků. Pokud již narazí na problém v komunikaci, jedná se nejčastěji o to, že personál není ochotný a vstřícný či neumí fundovaně poradit.

## ***Finanční ukazatele***

Dle vyhlášky č. 504/2002 Sb.

## VÝKAZ ZISKU A ZTRÁTY pro nevýdělečné organizace

ve zkráceném rozsahu

ke dni 31.12.2019

(v celých tisících Kč)

|                 |
|-----------------|
| IČO             |
| 2 7 0 5 3 6 7 9 |

Název a sídlo účetní jednotky  
A DOMA zapsaný spolek

Na Strži 1683  
Praha 4  
14000

| Označení<br>a   | NÁKLADY<br>b   | Činnost       |                  |               |
|---|--|---------------|------------------|---------------|
|   |  | hlavní<br>1   | hospodářská<br>2 | celkem<br>3   |
| A.I.  | Spotřebované nákupy a nakupované služby                              | 2 573         | -                | 2 573         |
| A.II.   | Změny stavu zásob vlastní činnosti a aktivace                        | -             | -                | -             |
| A.III.  | Osobní náklady   | 14 237        | -                | 14 237        |
| A.IV.   | Daně a poplatky  | 3             | -                | 3             |
| A.V.  | Ostatní náklady  | 104           | -                | 104           |
| A.VI.   | Odpisy, prodaný majetek, tvorba a použití rezerv a opravných položek | -             | -                | -             |
| A.VII.  | Poskytnuté příspěvky   | -             | -                | -             |
| A.VIII.   | Daň z příjmů   | -             | -                | -             |
| <b>NÁKLADY CELKEM (A.I. + A.II. + A.III. + A.IV. + A.V. + A.VI. + A.VII. + A.VIII.)</b> |  | <b>16 917</b> | <b>-</b>         | <b>16 917</b> |

| Označení<br>a   | VÝNOSY<br>b                        | Činnost       |                  |               |
|---|------------------------------------|---------------|------------------|---------------|
|   |                                    | hlavní<br>1   | hospodářská<br>2 | celkem<br>3   |
| B.I.  | Provozní dotace                    | -             | -                | -             |
| B.II.   | Přijaté příspěvky                  | 12 973        | -                | 12 973        |
| B.III.  | Tržby za vlastní výkony a za zboží | 4 023         | -                | 4 023         |
| B.IV.   | Ostatní výnosy                     | -             | -                | -             |
| B.V.  | Tržby z prodeje majetku            | -             | -                | -             |
| <b>VÝNOSY CELKEM (B.I. + B.II. + B.III. + B.IV. + B.V.)</b> |                                    | <b>16 996</b> | <b>-</b>         | <b>16 996</b> |
| C.  | Výsledek hospodaření před zdaněním | 79            | -                | 79            |
| D.  | Výsledek hospodaření po zdanění    | 79            | -                | 79            |

# ROZVAHA pro nevýdělečné organizace

ve zkráceném rozsahu

ke dni 31.12.2019

(v celých tisících Kč)

|                 |
|-----------------|
| IČO             |
| 2 7 0 5 3 6 7 9 |

Název a sídlo účetní jednotky  
A DOMA zapsaný spolek

Na Strži 1683  
Praha 4  
14000

| Označení<br>a                  | AKTIVA<br>b  | Stav k prvnímu dni účetního<br>období<br>1 | Stav k poslednímu dni účetního<br>období<br>2 |
|--------------------------------|--|--|---|
| <b>A.</b>                      | <b>Dlouhodobý majetek celkem (A.I. + A.II. + A.III. + A.IV.)</b> | <b>94</b>                                  | <b>79</b>                                     |
| A. I.                          | Dlouhodobý nehmotný majetek celkem                               | 0  | -   |
| A. II.                         | Dlouhodobý hmotný majetek celkem                                 | 233  | 233   |
| A. III.                        | Dlouhodobý finanční majetek celkem                               | 0  | -   |
| A. IV.                         | Oprávkový majetek celkem   | -139                                       | -154  |
| <b>B.</b>                      | <b>Krátkodobý majetek celkem (B.I. + B.II. + B.III. + B.IV.)</b> | <b>6 310</b>                               | <b>6 937</b>                                  |
| B. I.                          | Zásoby celkem  | 0  | -   |
| B. II.                         | Pohledávky celkem  | 653  | 838   |
| B. III.                        | Krátkodobý finanční majetek celkem                               | 5 636                                      | 6 075   |
| B. IV.                         | Jiná aktiva celkem   | 21   | 24  |
| <b>AKTIVA CELKEM (A. + B.)</b> |  | <b>6 404</b>                               | <b>7 016</b>                                  |

| Označení<br>a                  | PASIVA<br>b   | Stav k prvnímu dni účetního<br>období<br>3 | Stav k poslednímu dni účetního<br>období<br>4 |
|--------------------------------|---|--|---|
| <b>A.</b>                      | <b>Vlastní zdroje celkem (A.I. + A.II.)</b>               | <b>1 544</b>                               | <b>1 737</b>                                  |
| A. I.                          | Jmění celkem  | 1 247                                      | 1 659   |
| A. II.                         | Výsledek hospodaření celkem                               | 297  | 78  |
| <b>B.</b>                      | <b>Cizí zdroje celkem (B.I. + B.II. + B.III. + B.IV.)</b> | <b>4 860</b>                               | <b>5 279</b>                                  |
| B. I.                          | Rezervy celkem  | 116  | -   |
| B. II.                         | Dlouhodobé závazky celkem                                 | 0  | -   |
| B. III.                        | Krátkodobé závazky celkem                                 | 1 682                                      | 1 365   |
| B. IV.                         | Jiná pasiva celkem  | 3 062                                      | 3 914   |
| <b>PASIVA CELKEM (A. + B.)</b> |   | <b>6 404</b>                               | <b>7 016</b>                                  |

