

Aktuality



VŠE, CO SE
U NÁS PRÁVĚ
TEĎ DĚJE

POLÍVKOVÁ
SMRŠŤ
LETNÍ OSVĚŽENÍ



SNÍDANĚ
S NEZVANÝM
HOSTEM



PŘÍBĚHY
KLIENTŮ
NIKDY TO
NEVZDÁVEJ!



PORADNA
ZAMĚŠTNÁVÁNÍ OSOB
VE TŘETÍM STUPNI
INVALIDITY



HANDY & CAP



EDITORIAL

Zatímco tropické teploty decimovaly vše živé, pro nás byl horký začátek léta překvapivě úrodný. Navzdory teplu se i nadále velice úspěšně prodávaly naše polévky, a to, že nepochybně patří mezi ty nejchutnější, potvrdily desítky nových strávníků. Mezi další milá překvapení patřil i dar od firmy Alza v podobě několika počítačů, které nyní můžeme využít i pro trénink počítačové gramotnosti našich klientů. A jelikož léto ještě zdaleka nekončí, těšíme se, co hezkého nám ještě přinese. A vám, milí čtenáři, přejeme krásné dny plné slunce a prázdninové pohody.



AKTUALITY

ERGO AKTIV OTEVŘEL NOVOU UNIKÁTNÍ SLUŽBU PRO OSOBY SE ZÍSKANÝM POŠKOZENÍM MOZKU!

**ERGO AKTIV OTEVŘEL 1. ČERVENCE 2015
NOVOU SLUŽBU – TZV. KLUB HOUSE.**

Klub je otevřen pro všechny zájemce se získaným poškozením mozku, kteří chtějí svůj volný čas trávit smysluplně. Náplní Klubu není terapie, ale program, který si klienti zvolí či vytvoří. Je tak kladen důraz na aktivní se zapojení do komunity a jejích činností.

Program by měl být zvolen na základě dohody mezi jednotlivými účastníky aktivit. Jako příklad může posloužit vznikající fotografický spolek nebo třeba workshopy tvůrčího psaní. Na místě bude možné využít veslovací тренаžér a běhací pás. To, co se bude dít, vychází z iniciativy účastníků.

Klub house je zdarma otevřen od pondělí do čtvrtka vždy od 14 do 17 hodin na adrese ERGO Aktiv, o.p.s. - 5. patro Olšanské polikliniky (Olšanská 2666/7, Praha 3).

Více informací najdete zde:

Klub House

Školení finanční gramotnosti

V červnu a červenci měli možnost se naši klienti zúčastnit školení věnované finanční gramotnosti. Klienti měli možnost si předat mezi sebou a lektorkou své zkušenosti, rady a tipy z tvorby domácího rozpočtu a seznámit se s odbornými termíny, které se ve „finančním“ světě objevují a se kterými se můžou setkat.

Zkušební hodina jógy smíchu

Ve středu 22.7.2015 měli minulí i současní klienti ERGO Aktivu společně s terapeuty možnost vyzkoušet si zkušební lekci jógy smíchu. Jóga smíchu je kombinace jógového dýchání a tzv. smíchovíků a má velmi pozitivní vliv jak na psychické, tak fyzické zdraví cvičence. Zkušební hodinu vedla lektorka Dana Mikšíková a my jí tímto moc děkujeme za zpestření běžného terapeutického dne!

Studenti na praxích

Čas letních prázdnin je časem, kdy studenti vysokých škol plní své letní souběžné praxe. Proto i u nás se můžete setkat s několika studenty ergoterapie a sociální práce, jak získávají zkušenosti do svého budoucího pracovního života.

EXKLUZIVNÍ NABÍDKA!

VOLNÉ MÍSTO VE STACIONÁŘI

Léto je v plném proudu a z toho důvodu máme volnou kapacitu v našem denním centru pro osoby se získaným poškozením mozku.

V současné době je u nás možnost chodit na rehabilitaci intenzivně 3 měsíce (tzv. denní stacionář) nebo je možné docházet jen některé dny v týdnu (např. dva dny v týdnu od 8:30–14:00, nebo dvakrát za týden od 10:30–12:00). I nadále se snažíme program co nejvíce přizpůsobit našim klientům na míru.

Plakát si můžete stáhnout [zde](#).



NOVÉ TERAPEUTICKÉ LEHÁTKO OD NADACE AGEL

Díky Nadaci Agel dostala individuální fyzioterapie v ERGO Aktivu nový rozměr. Polohovatelné terapeutické lehátko ocení naši klienti i fyzioterapeuti. Bude využito na maximum. Děkujeme!

PŘEDSTAVILI JSME SE NA VELETROJCE

Ve čtvrtek 12. června 2015 se na náměstí Jiřího z Poděbrad konal veletrh poskytovatelů sociálních služeb a neziskového sektoru Veletrojka pořádaný městskou částí Prahy 3. Na veletrhu se představilo několik desítek organizací a nechyběl ani ERGO Aktiv společně s Polívkovou smršťí. U našeho stánku vítali návštěvníky veletrhu zaměstnanci ERGO Aktiv, kteří poskytovali praktické rady. Zájemci si také mohli na vlastní kůži vyzkoušet, jaké to je, být po cévní mozkové příhodě či jiném poškození mozku.

Výborná fazolová polévka s klobásou od Filipa Sajlera a Perfect Canteen, kterou u našeho stánku prodávali klienti ERGO Aktiv, podtrhávala pohodovou atmosféru celého veletrhu. Prodej polévky v rámci veřejné sbírky Polívková smršť, opět přispěl k pokrytí nákladů na péči o klienty naší společnosti. Kolemjdoucí si také mohli u našeho stánku poprvé odhodit svůj stres, neboť zbavení stresu funguje jako nejlepší prevence vzniku mozkových příhod. Od té doby je možné odhodit svůj stres každou středu na farmářských trzích na Pankráci a dalších akcích Polívkové smršti.

NAVŠTÍVILI JSME SPOLEČNOST E

V červnu jsme s klienty navštívili poradnu organizace Společnost E, která již 25 let podporuje lidi s epilepsií a jejich blízké s celostátní působností, bez ohledu na věk a rozsah postižení. V poradně se nás ujala sociální pracovnice a koordinátorka projektů Mgr. Petra Stehlíková, DiS., která ochotně zodpovídala naše dotazy. Jsme rádi, že jsme mohli Společnost E navštívit a dozvědět se tak více o službách, které organizace nabízí lidem s epilepsií:

- **Odborné sociální poradenství vedené sociálním pracovníkem k různorodé tematice týkající epilepsie.**
- **Bezplatné konzultace s psychologem.**
- **Sociálně aktivizační služby, které se konají každou středu od 14:00 – 17:00 hod.. Střídají se tyto aktivity: vaření, rukodělné práce, aranžování květin, práce na zahradě a arteterapie.**
- **Klubová činnost, setkávání lidí s epilepsií, svépomocná skupina každý čtvrtek od 15:00 – 19:00 hod. (možné přijít v rozmezí).**
- **Týdenní tuzemský pobyt za organizačního/aktivizačního pracovníka a zdravotního dohledu.**

Členství ve Společnosti "E" a s ním spojené odebírání dvouměsíčníku časopisu Aura – informace o epilepsii.

Pro bližší informace ke službám najdete na webových stránkách:

www.spolecnost-e.cz

Firemní dobrovolnictví – velký krok pro ERGO Aktiv, třeba i pro lidstvo

Firemní dobrovolníci v ERGO Aktivu pomáhají v rámci veřejné sbírky Polívková smršť i při dílčích činnostech vedoucích k našemu rozvoji. Všem patří obrovská díky. Víme, že najít si v nabytém pracovním dni čas na dobrovolnou pomoc vyžaduje jistou dávku odvahy a velkou dávku ochoty. A abychom i my dokázali být pro naše dobrovolníky dobrými partnery, účastnili jsme se školení „Jak být dobrým firemním partnerem v oblasti dobrovolnictví“ organizace Byznys pro společnost. Doufáme, že i nadále budou dobrovolníci s námi a že jim dokážeme odplatit pocitem z dobře vykonané a potřebné práce.

Zelený mimozemšťan přiletěl i do ERGO Aktivu

Děkujeme Alze za věnování 2 notebooků a 1 stolního počítače. Na počítače byly nainstalovány programy pro trénink kognitivních funkcí a stability, které klienti využívají pro dosažení svých cílů. Už se na nich pilně pracuje a věříme, že nám pomohou posunout naše služby zase o kousek dál.

Equa Bank, a. s. podpořila ERGO Aktiv

Děkujeme Equa Bank, že darovala pro naši organizaci 3 stolní počítače. Už se na nich pilně pracuje a věříme, že nám pomohou posunout naše služby zase o kousek dál.

PROJEKT

OSVĚŽTE SE S POLÍVKOVOU SMRŠTÍ

Jelikož je léto v plném proudu, i Polívková smršť se přizpůsobuje a jde na trh se studenými polévkami.



Díky skvělým restauracím a šéfkuchařům, kteří nám pomáhají vracet chuť k životu, jste mohli na Pankráckých farmářských trzích ochutnat jahodovou, okurkovou či jablečnou polévku. A co teprve vyzkoušíte příště?

Další novinkou Polívkové smršti je boj proti stresu, jakožto velkého nepřítele v dnešní zrychlené době. Kde je náš stánek, tam si můžete odhodit svůj menší či větší stres a sami uvidíte, o kolik lehčí od nás odejdete...

Děkujeme všem, co s námi vrací chuť do života.

www.polivkovasmrst.cz

SNÍDANĚ S NEZVANÝM HOSTEM

*Nový projekt Centra moderní
rehabilitace ERGO Aktiv*

Snídaně s nezvaným hostem je zážitkový program pro firmy spojující zdravou snídani a nevšední zážitek s pomocí dobré věci. Účastníci si na základě reálného prožitku uvědomí důležitost principů work-life balance a na vlastní kůži si vyzkouší, jak může dlouhodobý stres změnit jejich každodenní život.

Proč?

Stres je neoddelitelnou součástí moderní doby. Neustálé přizpůsobování se novým výzvám vyvolává otázku, jak nalézt rovnováhu mezi pracovním a osobním životem. Případná nerovnováha totiž přináší nejen ztrátu kvality života, ale má vliv i na zdraví a pracovní výkonnost.



***Snídejte s nezvaným
hostem, abyste s ním
nemuseli žít!***

Projekt si spolu se zážitkovými pedagogy připravili odborníci z centra pro osoby po mozkové příhodě a úrazech mozku ERGO Aktiv, o.p.s. Na snídani účinkují i klienti centra ERGO Aktiv, kterým mrtvice, představující na snídani nezvaného hosta, změnila život.

Výtěžek z projektu je věnován na rehabilitaci osob se získaným poškozením mozku Centru moderní rehabilitace ERGO Aktiv.

Budeme rádi, pokud budete informaci o projektu šířit dál. Třeba by někdo z Vašeho okolí měl o Snídani zájem pro svou firmu. Pomůžete nám tím vrátet chuť k životu lidem se získaným poškozením mozku! Více informací naleznete na našich internetových stránkách.

www.ergoaktiv.cz

ODBORNÝ ČLÁNEK

DEVELOPMENTAL MOVEMENT DLE VERONIKY SHERBORNE

Na své stáži v Belgickém Gentu jsem se v rámci mezinárodního kurzu využití kreativního umění v ergoterapii setkala s přístupem Developmental movement dle Veroniky Sherborne. Příspěvky týkající se sensorické integrace dle J. Ayers mě inspirovaly ke krátkému informačnímu příspěvku o tomto méně známém přístupu.



VERONICA SHERBORNE (1922-1990)

Sherborne byla anglická učitelka tělesné výchovy, tance a fyzioterapeutka. Berkhamstead School její práci ji velmi ovlivnil Rudolf Laban, taneční umělec a teoretik, jehož práce položila základy Labanovy analýzy pohybu (Laban movement analysis - LMA), využívané tanečníky, pedagogy nebo terapeuty.



V roce 1990 vydala svou knihu Developmental Movement for Children. V roce 2001 bylo publikováno druhé vydání této knihy. Při své práci došla k závěru, že všechny děti mají dvě základní potřeby: cítit se jako doma ve svém vlastním těle a tím se jej naučit ovládat a dále vytvářet vztahy. Zkušenost s pohybem je klíčová pro vývoj člověka a zvláště u osob s nějakou speciální potřebou, disabilitou apod. Zde musí být tato pohybová zkušenost koncentrována a musí mít o to větší návaznost. Sherborne Developmental Movement je přístup k výuce a práci s pohybem jak u dětí, tak u dospělých. Tento přístup má dva základní cíle: vědomí sebe sama a vědomí druhých.

Vědomí sebe sama - zprostředkováno pomocí pohybu, kdy si člověk může uvědomit své tělo prostřednictvím různých smyslů. Používají se k tomu pohyby především na zemi - na bosu, po kolenou, sezení, ležení na zemi, ale také houpání, válení, klouzání. Základem je uvědomění si trupu a středu těla. Příkladem cviku může být například v leže na zemi tahání za ruce či nohy po zemi.



Vědomí druhých - pokud si člověk uvědomí sám sebe, může si uvědomovat také pohyb druhých a interakci s nimi, budovat důvěru a vztahy. Pracuje se na třech typech vztahu - bezpečí a důvěry (with-relationships), proti vztahu ('against-relationships'), kdy se učíme zvládat vlastní sílu a vztah spolupracující ('shared-relationships'). K tomuto se využívá např. vzájemné choulení, chování v náručí, houpání, společné balancování, vstávání ze země ve dvojici, stavění domečku ve dvojici, přetlačování se, vymaňování se ze sevření apod.

Existují stránky mezinárodní spolupráce profesionálů, kteří praktikují přístup dle Veroniky Sherborne, zde najdete odkazy i na weby jednotlivých zemí, kde se přístup Developmental Movement využívá, např. Velká Británie, Belgie, Švédsko, Polsko apod. (www.sherborneinternational.com). V těchto zemích se případně pořádají i kurzy.

ZDROJE:

1. *The use in Belgium of developmental movement according to the work of Veronica Sherborne: a developmental psychology view. European journal of special needs education [0885-6257] Loots, Gerrit rok:1999 ročník:14 iss:3 strany:221 -230*
2. <http://www.sherbornemovementuk.org>
3. <http://www.sherborneinternational.com>

PŘÍBĚH KLIENTŮ

NIKDY TO NEVZDÁVEJ

Svým příběhem bych chtěla čtenářům nejen přiblížit léčbu po CMP, ale hlavně dát naději v to, že zázraky se stávají a že sílu překonat nemožné má v sobě každý z nás. I když tomu třeba nyní nevěří.

CMP jako blesk z čistého nebe

mrtvice mě zasáhla v osmnácti letech doslova jako blesk z čistého nebe. Bez jakéhokoliv varování jsem pocítila hroznou bolest hlavy, která mě srazila na zem. Vůbec jsem nevěděla, co se to se mnou děje.

Nějaká sjetá feťačka, koukni na ni

Když se to stalo, byla jsem sama doma a pomoc přišla až po osmi hodinách. V té době jsem byla v bezvědomí, ale příchod záchranářů mě probral. Měla jsem již ochrnutou polovinu těla a nemohla jsem vůbec mluvit. Snažila jsem se pořád opakovat "hlava", protože mě hrozně bolela. Pamatuji si, jak řekli, že jsem jasně zfetovaná a podle toho se ke mě i chovali. Ačkoliv už ve stavu mezi životem a smrtí, vzpomínám, jak se mě to dotklo, když se mezi sebou dva záchranáři o mě bavili a hodnotili můj vzhled a stav. V sanitce jsem znovu upadla do bezvědomí. Naštěstí mě v nemocnici správně diagnostikovali s CMP a odeslali v kritickém stavu vrtulníkem do Prahy.

Už nikdy nebudete chodit

Probrala jsem se až na JIP po 14ti denním umělém spánku. Dozvěděla jsem se, že po mém přijetí do nemocnice nečekali, že vůbec přežiji. Měla jsem odumřelou mozkovou hemisféru, ochrnutou polovinu těla a chyběla mi lebeční ploténka, která byla odstraněna kvůli otoku mozku. Bylo mi sděleno, že už nikdy nebudu chodit, a že je zázrak, že jsem vůbec přežila. Diagnózu jsem přijala asi i díky celkové vyčerpanosti zcela bez emocí, pouze s myšlenkou, že mě nic nezastaví v tom, abych zas mohla použít ruce k objetí svého přítele a nohy k procházce přírodou.

Rehabilitace

Svou první rehabilitaci jsem začala sama. Celé dny jsem se dívala na svou levou ruku a snažila se na ni myslet jako na svou součást a alespoň myšlenkami ji přimět k pohybu. Po několika dnech hypnotizování se stal dle lékařů další zázrak a byla jsem schopna pohnout prsty. Později zápěstím. Když jsem velice nemotorně s velkým padáním byla schopna zvednout loket, prožila jsem úplnou euforii. To už doktoři uznali, že to zvládnou a začala za mnou chodit rehabilitační sestra, která se mnou cvičila na lůžku. Když jsem sama byla schopna zapažit ruku, poprvé v životě jsem brečela radostí. Přes všechnu bolest v ochablých svalech jsem byla tak šťastná. Jak tomu v těle bývá, velké svaly se vzpamatovávali docela rychle, takže jsem během dalších pár týdnů byla schopna i šoupavou chůzí s oporou lékaře i chodit. To už jsem byla v nemocnici 2 měsíce a těšila se domů. Musela jsem ale ještě do další nemocnice na rehabilitaci.

Poprvé mezi lidmi

Na rehabilitaci jsem už byla jako "normální" člověk na běžném pokoji. Dokázala jsem se sama najíst, obsloužit se a pomalu chodit s asistencí sestry. Bylo mi jasné, že jsem ještě fyzicky daleko od svého původního stavu, ale věděla jsem, že to časem přijde. Co mi dělalo starosti největší, byl můj psychický stav a sociální dovednosti. Nepoznávala jsem lidi a na ulici například zdravila cizí lidi v dojmu, že se jedná o mé přátele. Stačilo, aby měli třeba stejný účes. Chodila jsem na červenou a byla schopna se ztratit se na oddělení v nemocnici, kde jsem byla už několikrát. Znovu jsem se učila číst čas na ručičkových hodinách a zacházet s technickými přístroji jako je třeba mobilní telefon. Zapomínala jsem děkovat nebo zdravit a chovala se naprosto opožděně a často společensky nemožně. Občas se mi stalo, že jsem se z ničeho nic rozesmála nebo rozbrečela. To i na ulici. Myslela jsem si, že jsem se zbláznila a že mi zásadně kleslo IQ.

Ztráty a nálezy

Díky mrtvici jsem ztratila hudební sluch a hůř se mi maluje, což se snažím opět vylepšit a pociťuji lehký pokrok. Také mám v polovině těla změnu citlivosti a veškeré dotyky v této oblasti vnímám jako nepříjemné.

Reference Antalis

Na počátku mého setkání s lidmi z ERGO Aktivu bylo rozhodnutí účastnit se dne firemního dobrovolnictví. Po úvodním emailovém upřesnění, co mohu nabídnout ze své pozice personalistky, jsme se dohodli, že tři klienti Ergoaktivu přijdou do naší společnosti Antalis a já jim ukážu jak vypadá výběrové řízení, adaptační proces a jednotlivé pracovní pozice v naší společnosti. Dva z klientů si mohli i krátce vyzkoušet práci na jednotlivých pracovištích, což velmi ocenili.

Jedné slečně jsem nabídla práci, kterou doposud u nás vykonává, na přibližně 4 hodiny denně, především překládá z angličtiny a pracuje jak v HR, tak marketingu a na recepci. Je opravdu velmi šikovná.

Tímto setkáním, po mé mnohaleté praxi, kdy pohovoruji uchazeče z internetových portálů a přes personální agentury, jsem musela uznat, že je třeba se setkávat s lidmi po vážných zdravotních problémech a dát jim tu možnost, aby mohli pracovat. Často si dostatečně nevěří a svoji nemoc si nesou jako jakési stigma a těžko se jim práce hledá, ač jsou minimálně stejně kvalitními kandidáty, které takový osud nepotkal.

Alena Skoumalová

personalistka Antalis, s.r.o.

Problémem pro mě je i orientace ve velkém množství věcí - například v práci s textem, ale neustále na tom pracuji a vidím velké zlepšení. Svým onemocněním jsem získala důkaz o tom, že v každém z nás je obrovská síla bojovat, i když o tom sami ani nevíme. Také jsem se naučila říct si o pomoc a nebát se ji přijmout, což je důležitá věc, kterou jsem dříve vůbec neznala.

Z noční můry do pohádky

Od začátku tohoto roku se mi naprosto změnil život. Začala jsem docházet do ERGO Aktivu na sociálně-pracovní poradenství a krátce po získání tréninkového místa v podobě grafické úpravy tohoto newsletteru, jsem díky ERGU začala pracovat i ve firmě Antalis, kde spolu s praxí pomalu nabírám i sebevědomí. Nemohu být spokojenější. Ačkoliv jsem ke štěstí musela ujít několikaletou cestu, jsem teď opravdu šťastná a velice vděčná za porozumění a nabídnutou pomocnou ruku, kterou mi ERGOaktiv i firma Antalis poskytli.

Všem, kteří se nyní zotavují z mozkové příhody, nebo jiného závažného onemocnění bych chtěla vzkázat, že se nesmí vzdávat, protože před úsvitem bývá vždycky tma.

PORADNA

V tomto čísle se budeme věnovat možnostem zaměstnávání osob ve třetím stupni invalidity, kteří mají v rozhodnutí ČSSZ/PSSZ uvedeno, že nejsou schopny pracovat za zcela mimořádných podmínek.

ZAMĚSTNÁVÁNÍ OSOB VE TŘETÍM STUPNI INVALIDITY

MODELOVÁ SITUACE

„Po prodělané cévní mozkové příhodě mi byl přiznán invalidní důchod třetího stupně. V rozhodnutí mám napsáno, že nejsem schopen výdělečné činnosti za zcela mimořádných podmínek. Mohu tedy v tomto případě pracovat?“

Pokud jste uznán invalidním ve třetím stupni a v rozhodnutí o přiznání invalidního důchodu ČSSZ/PSSZ máte napsáno, že nejste schopen vykonávat výdělečnou činnost za zcela mimořádných podmínek, neznamená to, že nemůžete pracovat. Bohužel se jedná pouze o nevhodně zvolenou formulaci. **Tato věta znamená, že pro případný výkon práce nevyžadujete zcela mimořádné podmínky** (tj. zásadní úpravu pracovních podmínek, pořízení a využívání zvláštního vybavení pracoviště, zvláštní úpravy stávajících strojů, nástrojů, používání zvláštních pracovních pomůcek, nebo každodenní podporu nebo pomoci na pracovišti formou předčitatelských služeb, tlumočnických služeb nebo pracovní asistence).

Záleží tedy pouze na tom, jak se cítíte zdravotně. Pokud Váš zdravotní stav umožňuje využívat zbývající pracovní schopnost (tj. zbylých 30 %), můžete pracovat. **Ovšem v takovém případě se doporučuje pracovat pouze v rozsahu přibližně jedné třetiny pracovní doby (tj. 3-4 hodiny denně/cca 13 hodin týdně)**, pokud byste měl delší pracovní dobu, riskujete snížení invalidního důchodu.

Pokud se rozhodnete nastoupit někam do zaměstnání, pošle Vás pravděpodobně Váš zaměstnavatel na vstupní lékařskou prohlídku, kde bude lékař (většinou všeobecný praktický lékař) posuzovat Vaši zdravotní způsobilost ke konkrétnímu zaměstnání (tj. posuzovat zdravotní způsobilost s konkrétní pracovní náplní, rozsahem pracovní doby, pracovními podmínkami). Pokud tento lékař posoudí, že jste schopen vykonávat dané zaměstnání, pak Vám již nic nebrání v nástupu do zvoleného zaměstnání.

V české legislativě sociálního zabezpečení není uvedeno právní ustanovení, které by omezovalo či regulovalo možnost výdělečné činnosti u poživatelů invalidních důchodu I., II. a III. stupně.

Užitečné kontakty

Zde jsou kontakty, na které se můžete obrátit s prosbou o pomoc, nebo vyhledat užitečné informace.

Poradna ERGO Aktiv, o. p. s.
tel.: 774 939 169, 222 712 534
e-mail: poradna@ergoaktiv.cz
web: www.ergoaktiv.cz

Poradna Informační síť pro
osoby se zdravotním postižením
NetZP.cz

tel.: 224 813 787
e-mail: ila@ila.cz
web: www.netzp.cz/poradna/

**Integrovaný portál MPSV -
Zaměstnanost**
Zaměstnávání osob se zdravotním
postižením

web: [https://portal.mpsv.cz/sz/
zamest/zamestnaniosob](https://portal.mpsv.cz/sz/zamest/zamestnaniosob)

MPSV - Práce a právo
Zákon č. 155/1995 Sb.,
o důchodovém pojištění

web: [http://www.mpsv.cz/
ppropo.php?ID=z155_1995o](http://www.mpsv.cz/ppropo.php?ID=z155_1995o)

Poradna Národní rady osob se
zdravotním postižením ČR

tel.: 266 753 427
Skype: infolinka_nrzp,
vedouciporadny_nrzp
e-mail: poradnanrzp@nrzp.cz
web: <http://poradna.nrzp.cz/>

ZDROJE:

1. MUDr. Alena Zvoníková, vedoucí odd. koncepce posudkových systémů, Ministerstvo práce a sociálních věcí

2. Mgr. Monika Heczková, Národní rada osob se zdravotním postižením ČR

POMÁHEJME SPOLEČNĚ

HLEDÁME DOBROVOLNÍKY

Rádi pomáháte druhým? Chcete smysluplně trávit svůj volný čas?

Co může práce u nás obnášet

Buďte „**sparing partnerem**“ našim klientům – můžete pomoci našim klientům v dosažení jejich osobních cílů. Těmito cíli jsou např.: návrat do zaměstnání, samostatná doprava po městě, práce na počítači atd. Tato podpora spočívá v přímé práci s našimi klienty.

Pokud by pro Vás byla zajímavá dobrovolná pomoc v **jiné oblasti**, jsme otevřeni různým možnostem. Neváhejte a kontaktujte nás! Rádi se s Vámi setkáme.

Co nabízíme:

Příjemné pracovní prostředí a kolektiv. Získání zajímavých zkušeností a informací – dopomoc při cvičení a tréninku. Dobrý pocit ze smysluplné činnosti. Odreagování se od Vašeho všedního života.

Chceš se dozvědět více nebo si promluvit o konkrétních možnostech dobrovolnictví?

Kontaktuj nás!

ERGO Aktiv, o.p.s.

kontakt:

poradna@ergoaktiv.cz
+420 732 542 525
www.ergoaktiv.cz

otevřeno:

po–pá 8–16.30 hod.

bankovní spojení:

Raiffeisenbank, a.s.
č. účtu:
2134496389/5500

NOVÉ FORMY POMOCI

BEŽNÝM NÁKUPEM I ESEMESKOU

Rádi byste nás podpořili, ale nemůžete se k nám osobně dostavit? Můžete využít novou možnost podpory přes dva záslužné projekty, se kterými spolupracujeme. Obě formy pomoci jsou velice jednoduché a potřebovat k nim budete pouze připojení k internetu a telefon!

Givt

Chtěli byste nás podpořit? Udělejte to jednoduše při nakupování na svých oblíbených e-shopech!

Stačí, když nákupy, které děláte běžně, provedete přes portál GIVT.cz. Část z vaší útraty půjde na naši podporu, ale vy nezaplatíte ani korunu navíc!



Na portálu **givt.cz** si vyberte internetový obchod (např. kasa.cz, zoot.cz, bata.cz), přes který chcete nakoupit a organizaci, kterou chcete podpořit, např. ERGO Aktiv. Zahajte nákup (lze nakupovat i bez přihlášení) a pak už si jen ve svém e-shopu kupte zboží, jak jste zvyklí.

Jedná se o internetový projekt, který umožňuje přímou finanční podporu neziskových organizací. Vybraný obchod, u kterého nakoupíte odešle dané procento ze své tržby přímo na účet vámi zvolené organizace! Podrobnosti a všechny participující obchody naleznete na stránkách projektu Givt.

Myslete na nás při vašem dalším nákupu přes e-shop.

DMS

Projekt darujspravne.cz poskytuje dárcům návod, jak poznat, že se jejich příspěvek skutečně dostane potřebným organizacím. Každá neziskovka, kterou najdete v adresáři na uvedeném webu je prověřená. Chcete-li ERGO Aktivu pomoci, pošlete sms ve tvaru **DMS CHUTKZIVOTU** na tel.: **87 777**.



POMÁHAJÍ NÁM

HLAVNÍ PARTNER



Evropský sociální fond
Praha EU: Investujeme do vaší budoucnosti

PARTNEŘI



SPOLUPRACUJEME



