Výroční zpráva
2020

SPMP ČR pobočný spolek Plzeň – město

Obsah

Obsah 2
ÚVODNÍ SLOVO 3
1. PROJEKTY V ROCE 2020 – pravidelné a zážitkové 5
1. ŘEKNEM SI TO 6
2. FINANČNÍ GRAMOTNOST 7
3. HRY S FANTAZIÍ 7
4. HAPPY HANDICAP 8
5. ARTETERAPIE 9
6. MUZIKOTERAPIE 10
7. REHABILITAČNÍ VÍKEND 11
2. DALŠÍ AKCE 12
3. ORGÁNY ORGANIZACE 14
4. FINANCOVÁNÍ 15
5. PODĚKOVÁNÍ 16
6. KONTAKTNÍ ÚDAJE 18
PŘÍLOHY 19
Příloha č. 1 – Vlastní akce 19
Příloha č. 2 – Řeknem si to 23
Příloha č. 3 – **Hry s fantazií** 24
Příloha č. 4 – **Happy Handicap** 25
Příloha č. 5 – Muzikoterapie 26
Příloha č. 6 – Finanční gramotnost 27
Příloha č. 7 – Arteterapie 28
Příloha č. 8 – Rehabilitační pobyt 29

ÚVODNÍ SLOVO

Naši milí přátelé, podporovatelé, rodiče a mnozí milí lidé, kteří nám fandíte.

Rok 2020 byl pro nás všechny velice náročný a byl to rok plný změn. Na začátku roku jsme nikdo z nás netušili a ani v tom nejhorším snu si neuměli představit, co všechno se stane. V lednu a v únoru jsme plynule pokračovali s našimi projekty a bedlivě čekali na schválení žádostí na rok 2020. Všechno vypadalo dobře, projekty se po Vánocích rozbíhaly. Byli jsme odpočatí, plní elánu s chutí opět tvořit, scházet se, užívat si společné chvíle a připravovat se na rok plný akcí a zážitků. Jenže v březnu se všechno změnilo. Najednou přišla zpráva ze světa o něčem neznámém, jako je koronavirus. V tu chvíli jsme byli obezřetní, ale nekladli na tuto informaci nějak velký důraz. Až postupem času jsme zjistili, jak velký problém pro náš spolek nastal. Nejen pro spolek, ale pro naše projekty, aktivity, potkávání se, osobní životy a vůbec, všechno bylo najednou jinak, než jsme si plánovali. Snažili jsme se ze začátku nepropadat panice a vymyslet cestu, kterou se i přes začínající vládní opatření můžeme vydat. Na jaře přišel první lockdown. Vymysleli jsme online aktivity, setkávání se nepřipadalo vůbec v úvahu. Snažili jsme se pracovat na projektech alespoň ve virtuálním světě, ale postupem času jsme si začali uvědomovat složitost a váhu této situace. Zpočátku jsme zkusili motivovat naše členy k tomu, aby s námi sdíleli své životy na sociálních sítích. Vytvořili jsme proto soukromou skupinu, kde jsme se snažili společně navazovat komunikaci. Ve chvíli, kdy se začali povinně nosit roušky, jsme se všichni fotili na různých místech právě s nimi a poté si fotky sdíleli a vytvořili z nich koláž. Snažili jsme se situaci maximálně přizpůsobit, ale věděli jsme, že to bude těžké a asi běh na dlouhou trať. Ze začátku to vypadalo, že komunikaci na sociálních sítích s našimi členy zvládneme, ale viděli jsme, jak je pro ně tato nová situace obtížná a jak jim bere chuť a motivaci něco společně vytvářet. My, lektoři, jsme si volali po Skype a měli jsme pravidelná setkání, kde jsme se snažili vymyslet všemožný program a aktivity, jak i přes vážnou celorepublikovou situaci naše členy namotivovat a vymyslet komunikační kanál, který by pro ně nebyl obtížný a který by ideálně bez problémů nebo s menší pomocí všichni ovládali. Zadávali jsme jim nejrůznější úkoly, přes sdílení fotografie s komentářem, co právě na fotce dělají, sdílení oblíbené písničky, po

vytváření předmětů s video návodem. Bohužel jsme zjistili, že tato situace je pro všechny velmi náročná a motivace členů je téměř nulová. V létě nám svitla naděje, kdy se situace zklidnila, a proto jsme doufali, že už to tak zůstane. V bezpečném prostoru – v parku, jsme se několikrát potkali a jeli jsme společně i na výlet. Rovněž jsme zvládli uskutečnit rehabilitační pobyt, který je velmi oblíbenou letní aktivitou.

Bohužel to netrvalo dlouho a na podzim přišla nová vlna Covid-19 a s ní další vládní opatření, a tak se nám setkávání zase stalo nemožným.

Rok 2020 byl opravdu náročným rokem, mnohým z nás se změnil život a priority. Uvědomili jsme si životní hodnoty a měli čas přemýšlet sami nad sebou. Víme, že to nebylo jednoduché pro nikoho z nás, ale lidé se speciálními potřebami tím rovněž utrpěli velkou mírou. Je pro ně těžké pochopit stávající situaci, a ještě těžší se nepotkávat a nemoct dělat činnosti a aktivity, na které jsou celý život zvyklí a které je baví a vyplňují jejich volný čas.

Pevně věříme a stále doufáme, že tato situace brzy přejde, svět se vrátí do pořádku a my se budeme moct potkávat, a tak realizovat naše projekty, které nám chybí, protože nás tak moc baví!

Za pobočný spolek
Mgr. Magdalena Rusňáková, člen výboru

1. PROJEKTY V ROCE 2020 – pravidelné a zážitkové

V roce 2020 jsme navázali na projekty z minulého roku. Rozšířili jsme je o další na základě potřeb našich členů. Bohužel nám situace ohledně onemocnění Covid-19 projekty zastavila, tudíž jsme nemohli vykonávat činnost, která je cílem a zároveň smyslem pro členy našeho spolku – potkávat se, poznávat se, učit se novým věcem a společné sdílení a tvoření. Veškeré informace o projektech jsou dostupné členům i široké veřejnosti na webových stránkách www.happyhandicap.cz a facebookových stránkách spolku @spmpplzen, kde jsou také aktualizovány.

1. ŘEKNEM SI TO

Tento projekt udržel svoji působnost i přes pandemickou situaci a stal se opěrným pilířem pro členy. Nabízel členům potřebnou podporu v informovanosti a orientaci v epidemiologické situaci. Pandemická situace změnila dosavadní život nejen našim členům. Problematické se ukázalo, že členy vybočila ze schopnosti orientovat se v tom, jak trávit čas a den. Jsou zvyklí na pravidelné aktivity, kde se mohou potkávat. Osobní kontakt je pro ně čitelnější a nabízí potřebnou psychickou podporu. Psychika všech velice utrpěla. Individuálně se obraceli na naše lektory s přáním si třeba jen popovídat po telefonu, ale také především řešit krizové situace. Zde jsme kolikrát pracovali i s celými rodinami. V průběhu jsme aktivně členům posílali e-mailem informace o aktuální situaci. Vyhledávali jsme potřebné kontakty ohledně sociálních služeb, krizových center, pečovatelek, asistenčních služeb, dobrovolnících a také možnosti využití psychologické podpory.

Propojení se SPMP ČR nám také umožnilo členům nabídnout zapojení se do online skupinových setkání rodičů či lidí s mentálním postižením. Využívali jsme také ke konzultaci poradenské centrum SPMP ČR.

Jsme rádi, že jsme to ve zdraví všichni doposud ustáli a věříme, že se situace zlepší a umožní nám, abychom se společně setkávali. Osobní kontakt je pro členy důležitý pro udržení jejich dosavadního zdravotního stavu a také zachování sociálních a praktických dovedností, které jsou nezbytné pro jejich fungování ve společnosti.

2. FINANČNÍ GRAMOTNOST

Tento rok byl pro nás všechny velkou změnou. Změnou, se kterou jsme se museli vypořádat. Finanční gramotnost je stále aktuálnějším tématem, protože epidemiologická situace ohledně onemocnění Covid-19 není tento rok příznivá. Často jsme se dostali do situací, kdy jsme nemohli chodit do práce, kdy jsme byli doma a s úplně jinými platovými podmínkami, než na které jsme zvyklí a někteří lidé třeba o práci přišli úplně. Snažili jsme se, vzhledem k situaci, naplánovat jednotlivé hodiny tak, abychom předali členům co nejvíce cenných rad, informací ohledně hospodaření s penězi, dále jak si vytvořit rezervu, jak co nejvíce peněz ušetřit na horší časy, ale bohužel nám situace neumožnila projekt realizovat v plné míře. Přípravy sice probíhaly, projekt má svoje jasná pravidla a témata, ale podařilo se nám vzhledem k vládním opatřením zrealizovat pouze jednu úvodní hodinu. Vidíme, že je opravdu potřeba o penězích mluvit, a to nejen v naší komunitě, ale ve všech různých sférách, skupinách a věkových kategoriích. Doufáme, že budeme moct tento projekt v roce 2021 uskutečnit, protože ho považujeme za velice přínosný našemu okolí.

3. HRY S FANTAZIÍ

Tvoříme společně nebo individuálně různé upomínkové předměty, přáníčka, obrazy, kulisy a další věci, které nám dělají radost. Bohužel epidemiologická situace týkající se koronaviru nám několikrát projekty úplně zastavila. Snažili jsme se najít cestu, jak realizovat Hry s fantazií z pohodlí domova, abychom dodržovali všechna vládní opatření. Například na Velikonoce jsme vytvářeli velikonočního zajíčka na špejli jako zápich do květináče. Opět jsme se snažili využít dostupných materiálů, takže zajíček byl tvořený z ruliček od toaletního papíru. Protože jsme se nemohli sejít a tvořit společně, zvolili jsme video-postup s popisem, jak zajíčka zrealizovat. Co nás tato doba naučila? U našich členů je důležitá motivace k výkonu

a osobní setkávání se. Motivací je pro ně tvoření společně v komunitě, dále vzájemná podpora a pomoc, když někomu něco třeba nejde a druhý mu může poradit. Bohužel přes sociální sítě se nám nepovedlo členy projektu dostatečně namotivovat k tomu, aby všichni přihlášení v projektu „úkol“ splnili. Některým pomohli kamarádi nebo rodiče, jiní zkrátka neměli motivaci nebo možnost si doma zajíčka vyrobit. Velkou motivací k tvoření je pro nás reálně se scházet opět v roce 2021 a společnými silami tvořit výtvory, kterými si děláme radost a děláme jimi radost i svému okolí. Všichni si přejeme, aby se situace zlepšila a mohli jsme zase využívat pronajatých prostor a užívat si chvíle, které strávíme společně.

4. HAPPY HANDICAP

Tvoření dramaticko-tanečních představení pro lidi kolem nás je velkou motivací. Členi se společně setkávají s cílem, aby mohli svojí „tvorbou“ předat energii a radost lidem kolem sebe. V tomto roce se nám podařilo prezentovat se na veřejných akcích (Společenský ples MŠ Praha a Festival na konci léta). Akcí byl opravdu omezený počet, přesto mají velkou sílu, abychom chtěli dále pokračovat v našem cíli. Jsme převážně celý rok ve stavu očekávání, kdy se budeme moci spolu potkat a společně tvořit.

Důležité jsou i v tomto projektu návštěvy různých festivalů, plesů a jiných akcí, na které jsme každoročně zváni. Kultura je bohužel omezena z důvodu epidemiologických opatření, a tím pádem se mnohé akce zrušily či se je vůbec nepodařilo realizovat. Věříme, že kultura znovu ožije a bude opět nakloněna ke vzájemnému setkávání. Zážitky a zkušenosti pomáhají našim členům k udržení psychické pohody.

5. ARTETERAPIE

V rámci projektu byla realizována artefiletická setkání pro skupinu 6-8 lidí se ZP. Tato setkání se konala v prostorech Centra volného času Skupovka, pravidelně jednou za 14 dní v odpoledních hodinách. Artefiletická náplň se uplatnila také v jednodenních výletech do přírody a při setkáních v Luftově zahradě, část z nich byla náhradou za neuskutečněné lekce z důvodu epidemických opatření.

Účastníci si při jednotlivých setkáních vyzkoušeli různé techniky a dle svých možností také sdíleli pocity a reflektovali proces tvoření. Důležité bylo využití vhodných technik pro naši cílovou skupinu, vytvoření bezpečného prostoru a zvolení správného tempa postupu. V rámci lekcí byla plně využita také možnost přizpůsobení průběhu hodiny tempu účastníků, jejich momentální kondici a potřebám. Součástí hodin byl nácvik komunikace v rámci společných aktivit například při tvoření skupinového obrazu i samostatná kreativní práce, užívali jsme si vyprávění příběhů, volné malování, zpracovávali haptické hodnoty materiálů, vnímali jejich struktury. Pomocí vhodně zvolených formátů papírů, barev a velikosti štětců podporuji klienty ve zvládání běžných situací a umožňuji jim při výtvarné hře vyzkoušet, jaké a kde jsou hranice, jak vnímáme sami sebe a jak mě vidí ostatní. Využili jsme techniky smývaného akvarelu, roztíraného pastelu, koláží, modelování, pozorování přírody, prozkoumávání výtvarných médií. Za pomoci uměleckého prožitku tvoříme naše příběhy a vize. Výstupy jednotlivých hodin jsou určeny primárně pro terapeutickou práci a jsou uchovávány na zabezpečeném místě. Bohužel se nám, z důvodu dalších zhoršení epidemiologické situace, nepodařilo zakončit roční cyklus závěrečnou lekcí, při které bychom společně reflektovali delší období naší tvořivé práce. Pomocí řady artefaktů mohou účastníci vidět vlastní pokroky a vedoucí skupiny využít sestavení řady pro ujasnění souvislostí, která při jednotlivých setkáních mohou unikat naší pozornosti. Pevně věřím, že se nám podaří cyklus zakončit v tomto roce a využijeme tak plně potenciál artefiletiky jako nástroje využití výtvarného tvoření pro vlastní rozvoj a sebereflexi.

Díla z artefiletických setkání nejsou určena k prezentaci a mohou být vystavena pouze se souhlasem účastníků a pouze v případě, kdy je toto prospěšné a posilující pro skupinu i jednotlivce.

Zrušená setkání byla částečně také nahrazena za pomoci online přístupu, zadávání kreativních úkolů a práce s nimi elektronicky, konzultací po telefonu či emailu a využití komunikace přes sociální sítě. Zde je třeba říci, že právě pro naši cílovou skupinu je tato forma velmi problematicky využitelná, ať již z důvodu samotného ITC vybavení a adekvátní schopnosti jej využívat, ale také pro chybějící osobní kontakt. Zde je nutné zdůraznit i problematiku bezpečnosti našich klientů při práci s počítači obzvláště na sociálních sítích. I samotná artefiletická práce je tradičně koncipována na přímé osobní práci se skupinou, využívá momenty zážitkové pedagogiky a bez přímého kontaktu je nejen méně efektivní, ale naráží také na hranice etiky a zajištění bezpečného prostoru.

6. MUZIKOTERAPIE

Stejně jako všechny aktivity SPMP Plzeň, byla i muzikoterapie poznamenána omezeními v souvislosti s pandemií COVID 19. Skupina se v průběhu roku 2020 scházela, buď před omezeními, nebo v obdobích, kdy se bylo možné setkat v rámci daných opatření. Bohužel i přes možnost se oficiálně potkat v rámci povolených pravidel došlo k tomu, že 2 členové přestali dočasně skupinu navštěvovat z důvodu strachu z pandemie.

V obdobích pandemie, kdy jsme se mohli setkat, byla muzikoterapie hlavně zdrojem psychické podpory pro členy spolku. Možnost, jak se setkat, mluvit spolu o problémech, ale i radostech v tomto náročném období. Prostor pro zklidnění, vnímaní sebe sama, ale také prostor pro uvolnění frustrace, stresu a v neposlední řadě i prostor pro relaxaci a načerpání nových sil. Zejména možnost být spolu, hrát na nástroje a hlavně trávit spolu příjemné chvíle v obklopení hudby, byla klíčová jako kontrast všeobecné karanténě a separaci uživatelů.

V současné době je možné provozovat muzikoterapii i online formou. Jedná se o pilotní projekty, které se ve světě osvědčují. Aktuálně jsme ale v tomto směru limitovaní schopnostmi a možnostmi členů spolku, což platí pro jakékoli online aktivity.

V tomto roce budeme pracovat na znovuobnovení a ukotvení skupiny a na odstranění strachu, obav a svázanosti, kterou členové spolku zažívali a zažívají vzhledem k aktuálnímu vysokým bezpečnostním opatřením.

7. REHABILITAČNÍ VÍKEND

Vzdělávací a zážitkový pobyt se zdravotním programem

23.7.-26.7.2020

Dvůr Chotětice, Sedlec-Prčice

Kapacita: 14 účastníků se zdravotním postižením (ZP), 6 lektorů (2 zdravotníci, 4 lektoři)

Rychlé šípy a záhada hlavolamu

Zaměření kurzu: Sociální dovednosti ve volném čase Vzdělávací a zdravotní program se věnuje rozvoji sociálních dovedností ve volném čase pro lidi se ZP. Program je zacílen na nácvik a upevňování sociálních, motorických a psychických schopností. Má tak členům pomoci ve společenské integraci, podpořit jejich soběstačnost, nezávislost a také jim poskytnout ochranu.

Cíl: Nácvik a upevňování sociálních, motorických a psychických schopností a dovedností

Jsme rádi, že se nám podařilo pobyt uskutečnit. Respektovali jsme vydaná doporučení Ministerstva zdravotnictví a pobyt proběhl bez komplikací.

Inspirovali jsme se knihami od Jaroslava Foglara. Vyrazili jsme do Chotětic nedaleko od města Sedlec-Prčice. Historicky zajímavé místo jsme využili v našem

programu. Zúčastnilo se 14 lidí (se zdravotním postižením) a 6 lektorů, kteří měli na starosti realizaci pobytu.

Úkoly propojené příběhem Jana Tleskače a s cílem najít Ježka v kleci nebyly jednoduché. Účastníci se naučili spolupracovat a rozdělovat si úkoly ve skupině. Prozkoumávali jsme prostředí kolem nás, tempo bylo voleno podle potřeb a možností skupiny. Osvojení si nových dovedností bylo nezbytné pro plnění úkolů př. orientace dle bodů a mapy. Účastníci byli nadšeni a mnohé se také naučili př. základy první pomoci, k čemu se užívá krabička poslední záchrany, důležitá čísla, orientovat se podle mapy a mnohé další..

Za nejcennější však považujeme to, že účastníci měli možnost trávit čas společně, který byl protkán zajímavými zážitky.

2. DALŠÍ AKCE

Vlastní akce

6.1. Setkání členů, Restaurace Kačaba

25.1. Bowling, Ěčko, Plzeň

19.5. Setkání členů, Borský park

4.6. Vyluftuj se v Luftovce, Luftova Zahrada

8.6. Schůzka k rehabilitačnímu pobytu, Il Mio Caffé

20.6. Pouť splněných přání, Konstantinovy Lázně, projektový den

25.6. Okna do Luftovky, Luftova Zahrada

23.7.-26.7.2020 Vzdělávací a zážitkový pobyt se zdravotním programem, Rychlé šípy a záhada hlavolamu, Dvůr Chotětice

20.8. Setkání členů, Il Mio Caffé

13.12. Výchovný koncert s Martinem - Sedláčkova ulice 16, Plzeň

13.12. Setkání na náměstí u stromečku, Plzeň

16.12. Vánoční tvoření, Centrum volného času Skupova 4

Výlety, podpůrné akce

27.2. Slavné filmové melodie v klavírních proměnách s Jiřím Pazourem, Dům hudby, Plzeň

28.2. Seminář pro pečující o člověka s mentálním postižením, téma: Krizové situace a jak jim předcházet

6.3.-7.3. Společenský ples MŠ Praha 9

20.6. Pouť splněných přání, Konstantinovy Lázně, projektový den

23.7.-26.7. Vzdělávací a zážitkový pobyt se zdravotním programem, Rychlé šípy a záhada hlavolamu, Dvůr Chotětice

3.8. Muzeum iluzivního umění v Praze, projektový den Zážitek z neočekávaného

23.-27.11. Konference SPMP ČR, online semináře o bydlení pro lidi s postižením

Součást doprovodných programů

6.- 7.3. Společenský ples MŠ, Praha 9

12.9. Festival Na konci léta, Ty a Já, Plzeň

3. ORGÁNY ORGANIZACE

Statutární orgán – výbor

Předsedkyně: Mgr. Markéta Smýkalová, 13. 1. 1988

Místopředsedkyně: Markéta Matoušková, 19. 1. 1982

Člen: Mgr. Magdalena Rusňáková, 10. 3. 1992

Kontrolní orgán

Kontrolor: Mgr. Zdeněk Drahoš, 17. 2. 1982

4. FINANCOVÁNÍ

Pro členy zůstal členský příspěvek stejný jako předešlý rok tj. 200 Kč na rok.

Rozpočet - stav ke dni 31. 12. 2020

PŘÍJMY:

služby	0,00 Kč
dary	0,00 Kč
členské příspěvky + a jiné	24 800,00 Kč
dotace	296 706,96 Kč
celkem:	**321 506,96 Kč**

VÝDAJE:

materiál	45 489,70 Kč
cestovné	15 402,00 Kč
služby	154 363,46 Kč
mzdové náklady	104 100,00 Kč
celkem:	**320 676,16 Kč**

ZŮSTATEK:

bankovní účet:	**146 167,54 Kč**
pokladna:	**7 563,00 Kč**

Nevyužité finanční prostředky za rok 2020, dotace Plzeňského kraje č. smlouvy 00682020

Vrácené ke dni 22. 1. 2021, částka 128348,04,- Kč.

5. PODĚKOVÁNÍ

Rádi bychom poděkovali rodičům, přátelům a všem členům spolku.

Velké poděkování patří také všem, co nám pomáhají a podporují nás.

Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením v České republice, z.s.

Plzeňský kraj

Plzeňská krajská rada dětí a mládeže

Ministerstvo zdravotnictví

Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy

Josef Holota

Martin Netrval

Martina Korejčková

Taurum Finance

Czech Portfolio Investments

Naše maso

SPMP

Plzeňská krajská rada dětí a mládeže

PLZEŇSKÝ KRAJ

EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

Za celý spolek SPMP ČR pobočný spolek Plzeň-město děkujeme

Markéta Smýkalová - předsedkyně

Markéta Matoušková – místopředsedkyně

Zdeněk Drahoš – kontrolor

Magdalena Rusňáková – člen

6. KONTAKTNÍ ÚDAJE

Název organizace: SPMP pobočný spolek Plzeň město

Právní forma: Pobočný spolek

Datum zápisu: 20. 5. 2015

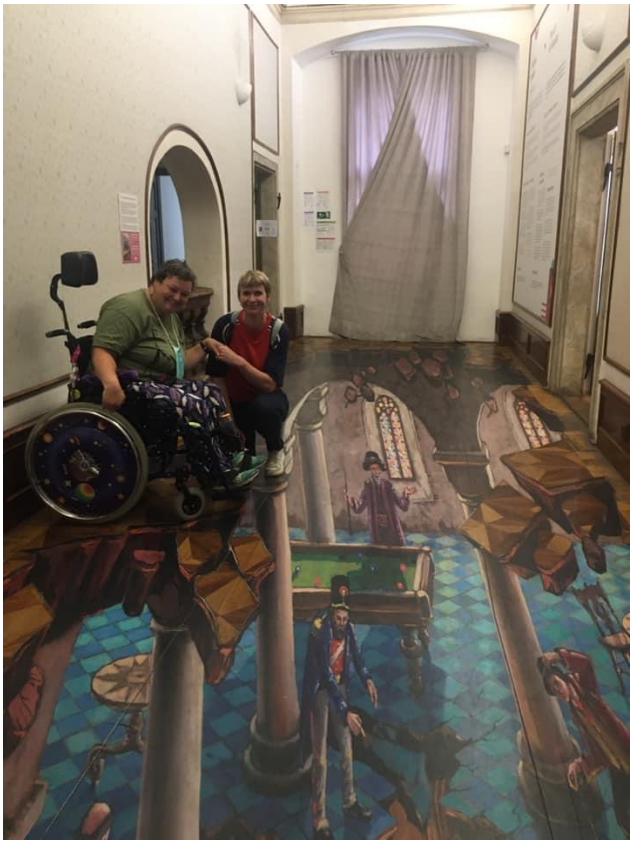
Číslo organizace: L 62416

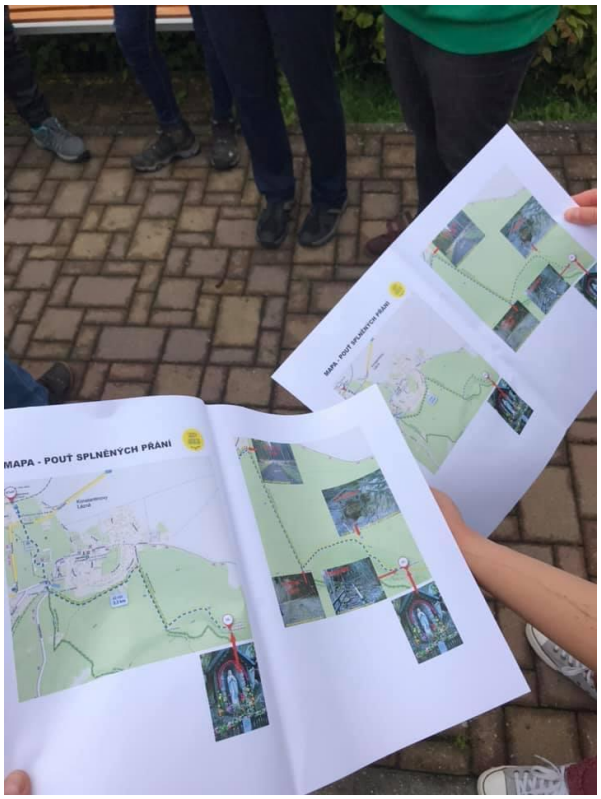
Sídlo organizace: Tichá 715/8, Skvrňany, 318 00, Plzeň

IČ: 04031016

PŘÍLOHY

Příloha č. 1 – Vlastní akce




MAPA - POUT SPLNĚNÝCH PŘÁNÍ

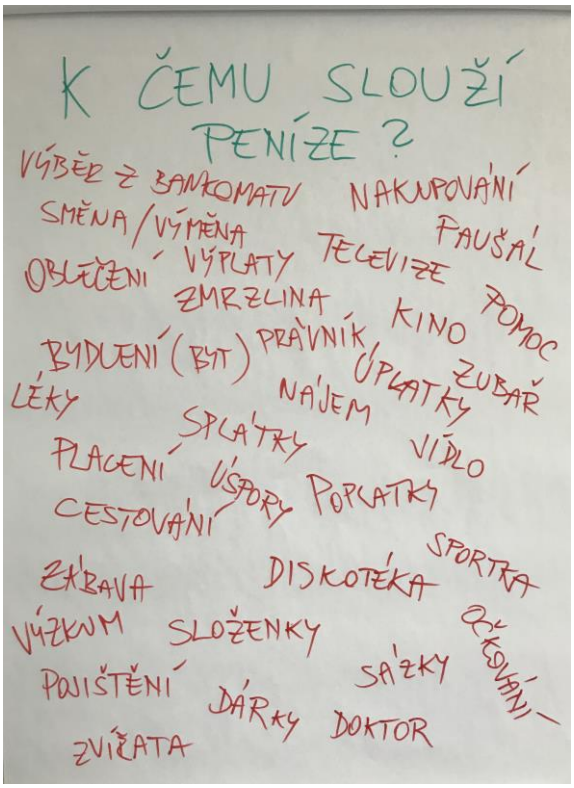
Příloha č. 2 – Řeknem si to

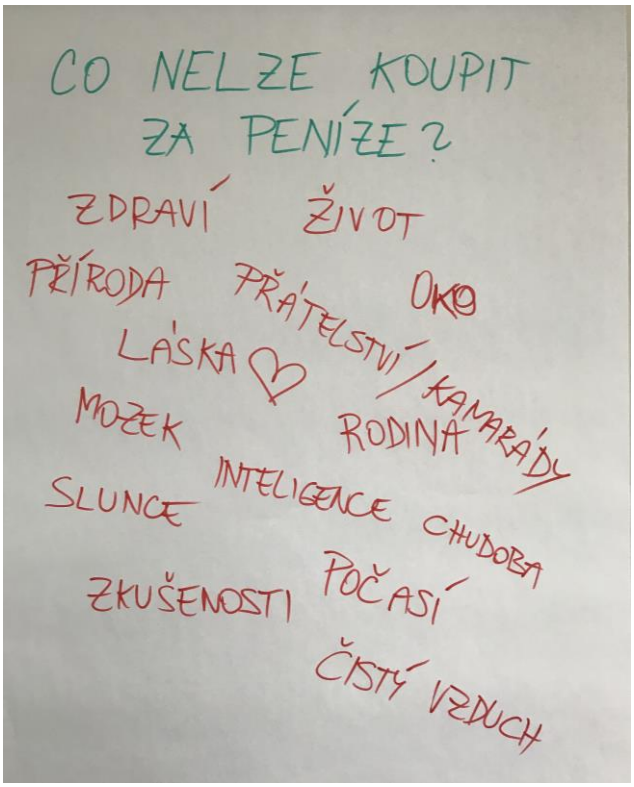
Příloha č. 3 **Hry s fantazií**

Příloha č. 4 Happy Handicap

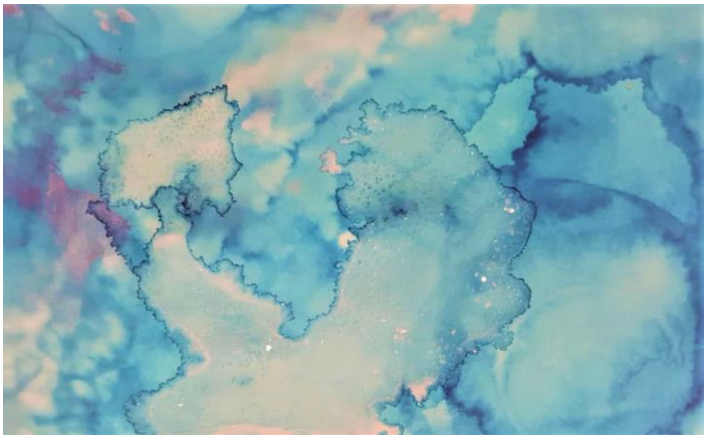
Příloha č. 5 Muzikoterapie

Příloha č. 6 **Finanční gramotnost**





Příloha č. 7 Arteterapie



Příloha č. 8 Rehabilitační pobyt – Rychlé šípy a záhada hlavolamu