Výroční zpráva
2021

SPMP ČR pobočný spolek Plzeň – město

Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením

Obsah

Úvodní slovo ... 3
Projekty v roce 2021 ... 4
Happy Handicap ... 4
Muzikoterapie ... 4
Řeknem si to ... 5
Finanční gramotnost ... 5
Arteterapie ... 6
Vzdělávání ... 7
Jde sem lesem… za poznáním léčivých rostlin ... 7
Vesmírná výprava ... 7
Voda jako vzácnost aneb bez vody to nejde ... 7
Činnost spolku v roce 2021 ... 8
Vlastní akce ... 8
Součást doprovodných programů ... 8
Podpůrné akce ... 8
Orgány organizace ... 9
Financování ... 10
Poděkování ... 11
Kontaktní údaje ... 13
Přílohy ... 14
Příloha č. 1 – Happy Handicap ... 14
Příloha č. 2 – Muzikoterapie ... 15
Příloha č. 3 – Řeknem si to ... 16
Příloha č. 4 – Finanční gramotnost ... 17
Příloha č. 5 – Arteterapie ... 18
Příloha č. 6 – Vlastní akce ... 19

Úvodní slovo

Josef Holota design & foto · SPMP · HAPPY HANDICAP · PLZEŇSKÝ KRAJ · Plzeňská krajská rada dětí a mládeže · Martin Netrval Tvorba webových stránek a eshopů · MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY · EVROPSKÁ UNIE Evropské strukturální a investiční fondy Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání · MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Začátek roku 2021 pokračoval v duchu pandemie coronaviru. Zavřené služby, nemožnost se setkávat, společně tvořit a užívat si radostí života. Pro všechny z nás náročné období plné nejistoty a stresu. Mohli jsme si alespoň volat, dopisovat a vymýšlet aktivity online. Modlili jsme se, ať už tohle období skončí a koncem jara se tak stalo. Mohli jsme se začít setkávat a dohánět to, co jsme přes nařízená vládní opatření nestihli. Nakonec jsme zažili spoustu krásných chvil, výletů, tvořivých dnů, užili jsme si moře zábavy a zapomněli trochu na ty těžké měsíce předtím. Spolupracovali jsme s našimi členy, ale také s jejich rodiči a rodinami. Přeci jen rok a půl pandemie zanechal v každém z nás pocit bezmoci, strachu a obav z budoucnosti. Bylo těžké se znovu začlenit do běžného života, utvořit si stereotypy, najít motivaci do dalších dní a aktivit. A my chceme poděkovat všem, kteří nás podporovali, podporují a budou podporovat!

Za SPMP ČR pobočný spolek Plzeň – město

Mgr. Magdalena Rusňáková, člen výboru

Projekty v roce 2021

Projekty mají za cíl poskytnout podporu v informovanosti, sdílení zkušeností a praktickém nácviku, a tak pomoci v osamostatňování lidí se zdravotním postižením. Projekty jsou vedeny zábavnou formou. Jsou zacíleny především na prožitek a sbírání zkušeností. Veškeré informace jsou dostupné členům i široké veřejnosti na webových stránkách (www.happyhandicap.cz), kde jsou také aktualizovány.

Happy Handicap

Dramaticky-pohybový projekt, čerpá z tvořivé dramatiky a zdravotního cvičení. Přistupujeme ke každému členovi individuálně a podporujeme spolupráci ve skupině.

Cíle: Uvědomění si sebe sama, zábava, kreativita, bezprostřednost, fantazie, spolupráce v kolektivu, učení se novým věcem, poznávání se s novými lidmi a s dalšími neziskovými organizacemi, umět se prezentovat, podílení se na veřejných kulturních akcích.

Pohyb na čerstvém vzduchu byl pro nás příhodný. Skloubili jsme nutnost dle situace a zábavu. To nám otevřelo nové obzory a hlavně volnost. Pohybové činnosti byly více směřované na venkovní hry a rozvoj hrubé motoriky a představivosti. Volili jsme místa, kde jsme měli pokud možno soukromí, aby nás nerušilo okolí a naopak, my jsme nerušili lidi okolo nás.

Cílem při tvoření je věnovat se samotnému procesu, a tak rozvíjet sám sebe. Velkou motivací je, aby se členi společně setkávali a mohli tak předat energii a radost lidem kolem sebe. Akce v tomto roce byly stále omezeny a také s ohledem na vnitřní rozpoložení členů jsme se podíleli pouze na doprovodném programu na Festivalu na konci léta, který se konal v Proluce v Plzni.

Věříme, že se situace již ustálí a opět začneme navštěvovat festivaly, plesy a jiné kulturní a zábavné akce, které jsou pro nás velkou inspirací. Zážitky a zkušenosti pomáhají našim členům v udržení psychické pohody.

Muzikoterapie

V rámci setkání členi zažijí různorodé muzikoterapeutické aktivity (rytmické, pohybové, improvizační, poslechové až k relaxaci) a zahrají si na nástroje jako např. kalimba, sansula, oceandrum, handchimes, coshee zvonky a další. V neposlední řadě zažijí také skupinové hraní na africká djembe a perkuse, což je aktivní a bezprostřední formou učí schopnosti spolupráce a vnímání ostatních spoluhráčů.

Aktuálně má projekt Muzikoterapie 8 členů a scházíme se jednou za 14 dní. Primárně je zaměřen na podporu socializace klientů po náročném období izolace z důvodu Covid-19. Motivace členů scházet se pravidelně v plném počtu není naštěstí nižší. Kromě podpory členů ve smyslu socializace je samozřejmě zaměřena na jejich potřeby a seberozvoj. V neposlední řadě jde o možnost, jak strávit hezké chvíle s hudbou, zrelaxovat a nabrat novou energii. Společně pracujeme na rozvoji rytmu a hlasu, zpíváme oblíbené písničky, hrajeme na bubny a relaxujeme. Soudržnost a nadšení skupiny se projevuje mimo jiné i velkou spontánností, nadšením a nasazením při společných aktivitách, což je zásadní pro cílený efekt muzikoterapie.

Řeknem si to

V tomto projektu účastníci mezi sebou komunikují o intimních věcech s podporou lektora. Seznámí se s lidmi, kteří mají podobné zkušenosti a mohou si tak vzájemně poradit či pomoci. Podpora je možná i po telefonu či e-mailu. Probíhají také individuální setkání.

Již fungující svépomocná skupina mezi sebe stále přibírá nové členy. Abychom zajistili bezpečné prostředí, používáme rituál pro přijetí nového člena se stávajícími členy. Zároveň ve skupině všichni dodržujeme nastavená pravidla skupiny.

Pokračující pandemická situace nebyla příhodná pro skupinová setkání. Členi využívali telefonickou podporu a také on-line možnost.

Všichni jsme byli rádi, že se můžeme setkávat za dodržování epidemiologických opatření. Osobní kontakt je velice cenný a samotné sdílení mezi členy je základním pilířem pro podporu samotných členů.

Finanční gramotnost

Projekt má pomoci lidem s mentálním nebo kombinovaným postižením ve světě financí. Má jim formou her, workshopů, prezentací a mystery shoppingu nastínit situace, které se běžně v našich životech dějí – běžné platby, nátlak domovních prodejců a prodejců na ulici, půjčování si peněz od institucí, které nejsou věrohodné.

V letošním roce jsme byli úspěšnější než loni. Sice je tu s námi stále Covid-19, ale pravidla nebyla a nejsou tak přísná, tak jsme se mohli, za určitých podmínek, scházet. Pravidelně jsme se setkávali 2x měsíčně. Vždy jsme jednou měli „teorii“ a jednou „praxi“. Při hodinách s Tomášem Rusňákem, EFA – hypotečním specialistou, jsme si vysvětlovali za pomoci videí a flipchartu jednotlivá témata – k čemu jsou peníze, jak s nimi zacházet, co jsou to půjčky, čeho se vyvarovat, jak si jednoduše sestavit rozpočet, jak si vytvořit rezervu, jak se rozlišují zbytné a nezbytné výdaje, jaké platby kam spadají a další. V praktických hodinách jsme vše trénovali. Počítali jsme,

řešili úkoly, hráli hry, dělali scénky tak, aby si členi projektu zapamatovali to důležité a snažili jsme se jim zábavnou formou vštípit co nejvíce užitečných informací. V projektu bychom chtěli i nadále pokračovat, protože vidíme, že finanční gramotnost je velice důležitá a naši členi dělají pokroky, lépe hospodaří s penězi a chtějí se i nadále vzdělávat a to je pro nás ta nejlepší zpětná vazba.

Arteterapie

Cíle projektu: Pomocí uměleckého prožitku najít cestu sám k sobě, lépe se poznat, ale také navazovat kontakty a komunikovat s ostatními. Naučit se pracovat s emocemi, umět se odreagovat a odfiltrovat negativní pocity, frustraci a agresivitu v bezpečném prostoru výtvarného artefaktu. Vzdělávání v oblasti výtvarného umění. Posouvání hranic a bariér, kdo jsem, co dokáži. Vyzkoušet si různé výtvarné techniky. Pomocí kreativních prostředků vnímat lidi kolem sebe a prostor, přírodu, zlepšit si jemnou motoriku i paměť a koncentraci.

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.

Zrušená setkání byla částečně také nahrazena za pomoci online přístupu, zadávání kreativních úkolů a práce s nimi elektronicky, konzultací po telefonu či e-mailu 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.

Vzdělávání

Jde sem lesem… za poznáním léčivých rostlin

Datum konání akce: 6., 11., 12., 19., 26.7.

Inspirovali jsme se knihou Daniely Krolupperová – *Jde sem lesem*… , která nám byla podporou pro práci s příběhem. Pomohla nám poutavě přiblížit kouzelnou moc bylin.

Jednalo se o dvouhodinová setkání na různých místech v Plzni. Procházky probíhaly kolem Boleveckých rybníků a ve Špitálském lese.

Při setkáních na čerstvém vzduchu jsme používali různé metody (inscenační, hra, práce s příběhem, diskuse, práce s obrázky, atlasem a jiné).

Střídání různých metod se ukazuje jako platné pro skupinu se speciálními potřebami. Pozorujeme na aktivitách zaujetí a pozornost účastníků. Naším cílem bylo si odpočinout od ruchu velkoměsta. Poznali jsme byliny, známe jména a léčebné účinky. Vytvořili jsme si herbář a vyzkoušeli si praktické dovednosti (příprava čaje, koupele, mastičky, limonády apod.).

Vesmírná výprava

Datum konání akce: 1., 2., 8., 9., 16.8.

Vzhůru do vesmíru! Vyrazili jsme poznat sebe a jiné světy.
Jaký jsem, kde je místo a čeho jsem součástí?

Setkání opět probíhala převážně na čerstvém vzduchu za Plzeň - Plaza. Pracovali jsme s příběhem *Výlet do vesmíru*, navštívili jsme Planetárium v Techmanii. Instalace nám pomohly při práci s abstraktními pojmy, a tak jim dát konkrétnější podobu. Pohybovými a výtvarnými činnostmi jsme opakovali dovednosti a poznatky. Všichni jsme také absolvovali výcvik kosmonauta.

Voda jako vzácnost aneb bez vody to nejde

Datum konání akce: 3.10.

Vyrazili jsme do města Plasy, kde voda má své neodmyslitelné místo. Naším úkolem bylo zmapovat prostředí a hledat, kde to bez vody nejde a zodpovědět si otázku – Proč je voda důležitá?

Začali jsme myšlenkovou mapou, kde jsme dali dohromady poznatky, které doposud máme. Vydali jsme se objevit důležité body – účastníci je sami vyhledávají. (řeka Střela, klášter, studánka Prelátka), kde si řekneme zajímavosti. Sbíráním poznatků získali účastníci „materiál“ pro svůj komiks na téma Voda.

Činnost spolku v roce 2021

Akce byly financovány za podpory:

Plzeňského kraje – Program podpory činnosti organizací sdružujících zdravotně postižené a chronicky nemocné v Plzeňském kraje v roce 2021

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

Plzeňská krajská rada dětí a mládeže

Ministerstvo zdravotnictví

Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy

EVROPSKÁ UNIE, Evropské a strukturální fondy, OP výzkum, vývoj a vzdělávání

Projekt: Podpora neformálního vzdělávání v Plzeňském kraji

Vlastní akce

22.2.	Co jsme stihli v zimě? Borský park
3.4.	Rozvoz velikonočních balíčků
13.6.	Piknikový den
6., 11., 12., 19., 26.7.	Jde sem lesem
1., 2., 8., 9., 16.8.	Vesmírná výprava
30.8.	Setkání členů
3.10.	Voda jako vzácnost aneb bez vody to nejde
12	Vánoční setkání v malých skupinách každého projektu

Součást doprovodných programů

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

Podpůrné akce

28.2.	Setkání předsedů
25.9.	Konference mládež dnes
16.10.	Konference dětské psychologie
22. - 24.10.	Setkání předsedů – bydlení pro lidi s mentálním postižením

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

Financování

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

Rozpočet - stav ke dni 31. 12. 2021

PŘÍJMY:

služby	0,00 Kč
dary	0,00 Kč
členské příspěvky + a jiné	6400,00 Kč
dotace	224752,00 Kč
celkem:	**231152,00 Kč**

VÝDAJE:

materiál	42627,00 Kč
cestovné	15076,00 Kč
služby	101535,04 Kč
mzdové náklady	92650,00 Kč
celkem:	**251888,04 Kč**

ZŮSTATEK:

bankovní účet:	**1553,46 Kč**
pokladna:	**3093,00 Kč**

Poděkování

Chtěli bychom poděkovat všem, kteří se podíleli na chodu našeho spolku, podporovali nás, zajímali se o naše členy a aktivity, a kteří jsou šťastní stejně jako my, když se všichni vidíme pohromadě. Velké poděkování patří určitě také všem, kteří nás podporují a pomáhají nám.

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

EVROPSKÁ UNIE, Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

Josef Holota

Martin Netrval

Taurum Finance

Za celý spolek SPMP ČR pobočný spolek Plzeň-město děkujeme

Markéta Smýkalová - předsedkyně

Markéta Matoušková – místopředsedkyně

Zdeněk Drahoš – kontrolor

Magdalena Rusňáková – člen

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

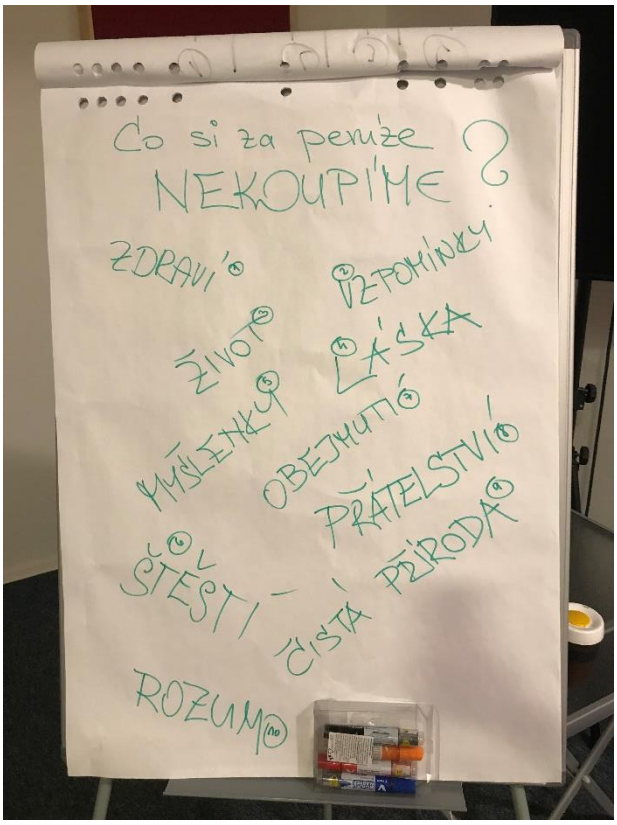
Přílohy

Příloha č. 1 – Happy Handicap

Příloha č. 2 – Muzikoterapie

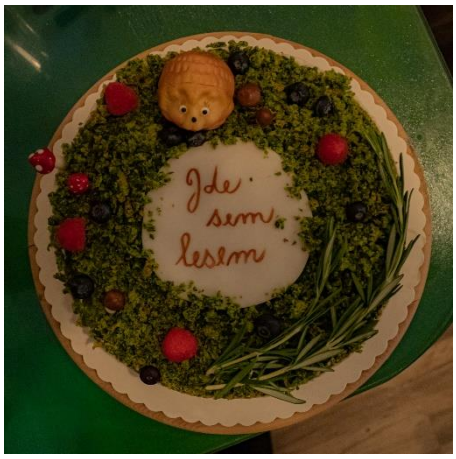
Příloha č. 3 – Řeknem si to

Příloha č. 4 – Finanční gramotnost



Příloha č. 5 – Arteterapie

Příloha č. 6 – Vlastní akce



SPMP ČR pobočný spolek Plzeň-město
PIKNIKOVÝ DEN
Přivítejme spolu léto
13.6.2021 od 16 hod.
v Borském parku
Sraz: Restaurace u Slavie
Dobrou náladu, něco na zub a deku s sebou.
SPMP
PLZEŇSKÝ KRAJ
Josef Holota

Krásné Velikonoce
vám přeje
SPMP
pobočný spolek Plzeň-město