

# NOVINY POV 1/2024



Milí členové,

přinášíme vám první porci akcí plánovaných na rok 2024. Těšit se můžete opět na oblíbené Volnočasovky, turistiku s Klubem TÚRA a další akce, některé tradiční, jiné nové. Doufáme, že se vám plánované počiny budou líbit a že se budeme společně setkávat, sportovat, vzdělávat i tvořit.

V prvních NOVINÁCH POV roku 2024 přinášíme také informace o hrazení členských příspěvků, chodu kanceláře a termínech dvou z velkých akcí, které si už můžete poznamenat do svých kalendářů.

## PLACENÍ ČLENSKÝCH PŘÍSPĚVKŮ

Členi POV mají povinnost každoročně uhradit členský příspěvek ve výši 100,- Kč, a to nejpozději do 31. března daného roku. Způsobů úhrady členského příspěvku je několik. Částku můžete zaslat bankovním převodem, složit osobně v kanceláři POV oproti potvrzení o platbě, můžete jej také poslat složenkou typu „C“ na adresu organizace nebo složenkou typu „A“ na účet organizace. Číslo účtu pro platbu členských příspěvků je 579 512 493/0300, variabilní symbol je číslo 69 + vaše evidenční číslo (zjistíte od pracovníků POV). Dbejte na to, aby vaše platba byla námi rozpoznatelná. V případě nejasností nás kontaktujte.

Vzhledem k vytíženosti a práci v terénu prosíme všechny klienty, aby si svoji návštěvu v kanceláři POV domluvili s konkrétním pracovníkem předem.

Děkujeme za pochopení.



## OMEZENÍ PROVOZU KANCELÁŘE

V týdnu před Velikonocemi budou v kanceláři POV vyměňována okna. Z tohoto důvodu bude kancelář v termínu od 26. 3. do 2. 4. (včetně) uzavřena. Děkujeme za pochopení.

## VOLNOČASOVKY 2024

VOLNOČASOVKY 2024 odstartovaly lednové online programy Jóga pro sedící a Pavlač. Přehled únorových a březnových akcí uvádíme níže. Účastnický poplatek je 50,- Kč na osobu. U akcí, na které bude třeba pořizovat materiál nebo jiné potřeby, se může účastnický příspěvek zvýšit. Vše oznámíme předem, na místě vás nic nepřekvapí. Na letošní rok pro vás připravujeme Jógu pro sedící, s ohledem na klienty bydlící mimo Prahu online setkávání Pavlač, velikonoční a vánoční Tvořivé setkání, tréninky softových šipek v týmu ŠIP-KÁR, besedy U kafička a Vycházky bez bariér na zajímavá místa.

Obecně platí, že je třeba se k účasti na VOLNOČASOVKÁCH hlásit (telefonicky, nebo na e-mailovou adresu [mala@pov.cz](mailto:mala@pov.cz)), nejpozději však dva pracovní dny před konáním. Kapacita akcí je omezená, proto doporučujeme přihlášení neodkládat.

Individuální dopravu na akce si účastníci organizují sami, případně větší skupiny mohou požádat o koordinaci Věru Malou.

Pokud na některou z akcí požadujete zajištění dopravy, pak se musíte přihlásit minimálně s týdenním předstihem. (Pokud týden před akcí nebude požadavek na dopravu, bude rezervovaná doprava zrušena.)

Změna programu VOLNOČASOVEK 2024 je vyhrazena. O posunech termínů budeme informovat přihlášené telefonicky a současně případné změny zveřejníme na webových stránkách [www.pov.cz](http://www.pov.cz) ve složce VOLNOČASOVKY. Možnost účastnit se programu není vázána na členství v organizaci, ale členové POV mají v účasti přednost.

## VOLNOČASOVKY ÚNOR, BŘEZEN 2024

**JÓGA ONLINE – dechová a relaxační cvičení pod vedením zkušené lektorky.** Cvičení je přizpůsobeno sedícím. Předvádí-li lektorka pohyb, který vám vaše fyzické schopnosti neumožňují, je možné jej provést v omezeném rozsahu, nebo si cvik pouze představovat. Potkáme se na platformě Google Meet, odkaz najdete níže, přihlášeným jej zašleme také e-mailem. Prosíme, přihlaste se klikem na odkaz přibližně 3 minuty před začátkem. Do lekce bude možné vstoupit nejpozději 10 minut po jejím začátku!

úterý 20. února, 15:00 - 16:15

odkaz <https://meet.google.com/mfp-oazy-bgh>

úterý 12. března, 15:00 - 16:15

odkaz <https://meet.google.com/fwc-dvym-man>

**PAVLAČ - online povídání o všem, co vás zajímá, tíží nebo těší.**

Věra Malá a Tereza Pokorná se na vás budou těšit na online Pavlačích. Témata povídání jsou zcela na vás, připravit si můžete i otázky ze sociální oblasti. Potkáme se na platformě Google Meet, odkaz najdete níže, přihlášeným jej zašleme také e-mailem. Pozor na změnu začátku Pavlače. Oproti minulému roku jsme ji posunuli do poobědového času.

úterý 13. února, 13:00 – 14:00

odkaz <https://meet.google.com/yjf-zmna-jtz>

úterý 19. března, 13:00 – 14:00

odkaz <https://meet.google.com/baq-fnds-ucs>

**ŠIP-KÁRY – trénink moderních elektronických šipek.**

Sejdeme se v SB Centru Chodov, K Horkám 1, Praha 4. Nemáte-li vlastní šipkařské vybavení, nevadí, vše potřebné vám zapůjčíme. Mějte s sebou drobné (pětikoruny, desetikoruny a dvacetikoruny) do beden na hraní (1 hra = 10,- Kč).

**středa 28. února, 17:30 – 21:00**

**středa 27. března, 17:30 – 21:00**

**TVOŘIVÉ SETKÁNÍ**

Na předvelikonočním Tvořivém setkání si vyrobíme jarní závěsnou dekoraci. Vše potřebné bude na místě k dispozici. Příspěvek na materiál je cca 30,- Kč na osobu. Tvořit budeme v Centru samostatného života POV, Benediktská 688/6, Praha 1.

**středa 20. března, 15:15 - 16:45**

**ZAPIŠTE SI DO KALENDÁŘE**

**ČLENSKÁ SCHŮZE – DEN POV se uskuteční v úterý 23. dubna v odpoledních hodinách.**

42. ročník Sportovního setkání (nejen) vozíčkářů – **HVĚZDA 2024** se bude konat v sobotu 31. srpna.

Podrobnosti k oběma akcím přineseme v Novinách POV. Další akce budou přibývat v průběhu roku. Informace o nich budeme členům POV zasílat v Novinách POV nebo e-mailem, dohledat je můžete také na webových stránkách [www.pov.cz](http://www.pov.cz).

Nezapomeňte sledovat také webové stránky [www.presbariery.cz](http://www.presbariery.cz). Jejich prostřednictvím vám přinášíme informace z oblasti přístupnosti prostředí.

## KLUB TÚRA 2024

Máte-li ve svých plánech stát se i letos členy Klubu TÚRA (KT), musíte se přihlásit nejpozději do konce února 2024 (mailem na adresy [mala@pov.cz](mailto:mala@pov.cz) nebo [frankova@pov.cz](mailto:frankova@pov.cz), případně telefonicky na číslech POV).

### **ČLENSTVÍ V KLUBU TÚRA SE NEPRODLUŽUJE AUTOMATICKY, KAŽDÝ ROK JE TŘEBA SE OPĚTOVNĚ PŘIHLÁSIT!**

Přihlášení členové Klubu TÚRA obdrží v březnu Zpravodaj Klubu TÚRA s podrobnými informacemi a přehledem připravovaných výletů. Zpravodaj KT budeme zasílat e-mailem. V ojedinělých případech, kdy člen KT POV e-mailovou adresu nemá, zašleme propozice pro letošní rok poštou. Vzhledem k nákladnosti dopravních služeb budou v nabídce výletů převažovat destinace poblíž Prahy, cesty do vzdálenějších míst budou finančně nákladnější.

Roční členský příspěvek KT zůstává nezměněn, činí tedy 150,- Kč na osobu na rok. Podrobné informace o Klubu TÚRA v roce 2024 najdete ve zmíněném Zpravodaji KT POV.

## PROGRAM PODPORY PRO OBYVATELE PRAHY

Sociální nadační fond hlavního města Prahy otevírá Program podpory. Program je určen obyvatelům Prahy se závažným zdravotním znevýhodněním, s déletrvajícím závažným či nevléčitelným onemocněním, kteří potřebují podporu nebo péči další osoby pro život v domácím prostředí či zajištění léčebného režimu, aby bylo možné předejít ústavní péči.

Cílem tohoto programu je rovněž pomoci těmto lidem k lepšímu uplatnění a zvýšení šance na jejich úspěšné začlenění do společnosti, a to prostřednictvím zajištění podmínek a podpory pro jejich profesní i osobní rozvoj. Dalším cílem programu je podpora pečujících osob v dlouhodobém zvládnání domácí péče.

Sociální nadační fond hlavního města Prahy může pomoci žadatelům, kteří si již ověřili všechny relevantní možnosti podpory od státu a zažádali o ně (příspěvek na péči, příspěvek na mobilitu, příspěvek na zvláštní pomůcku či příspěvek na rekvalifikaci, apod.), a to v případech, kdy je tato přiznaná podpora pro jejich potřeby nedostatečná, nepřichází v pravý čas, nebo přiznána nebyla. Žádat mohou osoby, které mají trvalé či faktické bydliště v Praze po dobu minimálně jednoho roku před podáním žádosti a mohou doložit svůj zdravotní stav.

Více o programu zjistíte zde:

<https://www.socialninadacnifond.praha.eu/program/nezavisly-zivot-lidi-se-zdravotnim-znevychodnenim>

Kontaktovat můžete také programovou koordinátorku Terezu Kalivodovou, [terezak@socialninadacnifond.praha.eu](mailto:terezak@socialninadacnifond.praha.eu), tel.: 606 758 797.

Zdroj: Sociální nadační fond hlavního města Prahy

## OHLÉDNUTÍ ZA VOLNOČASOVKAMI 2023

V roce 2023 Pražská organizace vozíčkářů uskutečnila 45 volnočasových aktivit v rámci programu VOLNOČASOVKY. Zapojilo se do nich 231 klientů a asistentů, pracovníci POV, lektoři a pomocníci z řad studentů odborných sociálních škol. ŠIPKY jsme si v roce 2023 zahráli 8 x, jednak na vysoký elektronický terč v prostoru SBC Chodov, ale i venku v přírodě, v Kunratickém lese, kde se hrálo na terč zavěšený na stromě. Všichni hráči dosahovali velmi dobrých výsledků, jsou trénovaní a zdatní.

BESEDA U KAFÍČKA se konala v Centru samostatného života v Benediktské 4 x. Téma bylo podvkrát cestovatelské. Putovali jsme prostřednictvím vyprávění a promítání fotek Srí Lankou, Egyptem a Vietnamem. Dvě další setkání jsme věnovali oblíbeným degustacím. Na jaře jsme ochutnávali bílá vína, na podzim červená.

Velké oblibě se stále těší VYCHÁZKY BEZ BARIÉR, kterých bylo letos 12. Vydali jsme se do Karlína, Holešovic, Dejvic, na Staré Město, na Hlavní nádraží a Žižkov, do ZOO. Navštívili jsme i řadu kulturních stánků, například UMPRUM, Židovské synagogy, Invalidovnu, Klementinum, Národní muzeum a další.

TVOŘIVÁ SETKÁNÍ se v POV konala v tomto roce 2 x, a to opět u příležitosti Velikonoc a Vánoc. Připravili jsme si jarní dekorace, květináčky s osením a dřevěné zajíčky. V předvánočním čase nechybělo společné vázání a zdobení adventních věnců.

Stále se v našich Volnočasovkách drží i online setkávání s našimi klienty, která vznikla za doby covidu. Online programy nám umožňují zapojit do VOLNOČASOVEK i účastníky ze vzdálenějších míst republiky. Online JÓGA PRO SEDÍCÍ se konala 9 x. Protáhli jsme se, prodýchali. Naučili jsme se lépe soustředit nebo pozornost od rušivých vlivů odpoutat. Postupujeme malými krůčky a beze spěchu, každý dle svých možností. Potkali jsem se na 10 online schůzkách nazvaných PAVLAČ. Povídali jsme si o tom, co vás zajímá, tíží nebo těší.



Děkujeme všem, kteří pomohli vytvořit program VOLNOČASOVEK 2023. Heleně Ganické, Jitce Dytrychové, Haně Müllerové, Petru Vykoukalovi, Marku Růžičkovi, Petru Šlégrovi.