

VÝROČNÁ SPRÁVA ZA ROK 2022

**INŠTITÚT PRE SOCIÁLNY ROZVOJ A ĎALŠIE
VZDELÁVANIE**

VZNIK ORGANIZÁCIE:

Občianske združenie Inštitút pre sociálny rozvoj a ďalšie vzdelávanie vzniklo ako organizácia neziskového sektora, ktorá sa sústreďuje na miestne problémy. Vznikla k 3. 3. 2021, svoju činnosť začala vykonávať prostredníctvom neformálnej skupiny pre deti zo sociálne slabých rodín na Kňažej. Neskôr začala vykonávať komunitnú sociálnu prácu. V roku 2018 vzniká komunitné centrum Vyšný Kubín a Komunitné centrum Sedliacka Dubová. V Sedliackej Dubovej sú realizované rôzne zbierky a vzdelávacia činnosť. V KC Vyšný Kubín ide o poradenskú činnosť hlavne pre seniorov.

V roku 2022 mala nasledovné činnosti:

VZNIK KOMUNITNÉHO CENTRA VYŠNÝ KUBÍN

Komunitné centrum Vo Vyšnom Kubíne bolo založené v roku 2018 zriaďovateľom - Inštitút pre sociálny rozvoj a ďalšie vzdelávanie, ktorého zodpovednou osobou je doc. PhDr. Daniela Bachyncová Giertliová, PhD. Centrum začalo poskytovať svoje služby v septembri, roku 2018 v rámci Národného projektu *KIKU*. Hlavným cieľom projektu je ďalšie budovanie a rozvoj odborných kapacít poskytovateľov vybraných sociálnych služieb krízovej intervencie (KC/NDC/NSSDR) na komunitnej úrovni za účelom zvýšenia efektívnosti ich činnosti, t.j. poskytovať kvalitnú odbornú podporu jednotlivcom a rodinám ohrozeným chudobou a sociálnym vylúčením vedúcu k svojpomocnému riešeniu svojich sociálnych problémov, rovnako poskytovať podporu vedúcu k rozvoju celých komunít cieleným využívaním komunitných zdrojov. Poskytovateľom služby je Inštitút pre sociálny rozvoj a ďalšie vzdelávanie. Tento skvelý projekt pomohol mnohým seniorom v obci Vyšný Kubín zvýšiť kvalitu svojho života.

1. PRACOVNÍCI KOMUNITNÉHO CENTRA

Odborný garant komunitného centra /OGKC/

Doc. PhDr. Daniela Bachyncová Giertliová, PhD.

- vedie tím KC
- vedie evidenciu všetkých
- poskytuje základné a špecializované poradenstvo klientom
- odborne koordinuje celú činnosť KC
- zabezpečuje metodickú a organizačnú činnosť
- zabezpečuje aktivity a činnosti KC
- zabezpečuje spoluprácu a komunikáciu so spolupracujúcimi inštitúciami a špecializovanými odborníkmi

Odborný pracovník komunitného centra /OPKC/

Mgr. Iveta Slováková

- zodpovedá za realizáciu odborných činností a aktivít KC
- pomáha zvyšovať zručnosti ľudí
- prispieva k zmierňovaniu napätia v komunite
- poskytuje základného poradenstva
- vyhodnocuje výsledky zrealizovaných odborných činností a iných činností a aktivít z hľadiska napĺňania cieľov KC a potrieb užívateľov
- vedie administratívu

Komunitná pracovníčka KC

Mgr. et Mgr. Katarína Holešová Chabadová

- identifikácia a hodnotenie potrieb
- zisťovanie potrieb zraniteľných skupín v regióne a vytvorenie hodnotenia ich situácie
- zabezpečenie informácií zraniteľným skupinám
- spolupráca s organizáciami
- zabezpečovať komunikáciu, požiadavky komunity
- podporovať prevenciu

Pracovník komunitného centra /PKC/

Kvetoslava Giertliová

- asistuje odbornému pracovníkovi
- vyhľadáva potenciálnych klientov
- mapuje potreby klientov
- vedie voľnočasové aktivity
- vedie nevyhnutnú administratívu

2. POSLANIE KC A CIEĽOVÉ SKUPINY

Poslaním komunitného centra je prostredníctvom poskytovania odborných činností a aktivít prispievať ku:

- a) prevencii vzniku nepriaznivej sociálnej situácie, k riešeniu nepriaznivej sociálnej situácie alebo zmierneniu nepriaznivej sociálnej situácie fyzickej osoby, rodiny alebo komunity,
- b) zachovaniu, obnove alebo rozvoji schopnosti fyzickej osoby viesť samostatný život a na podporu jej začlenenia do spoločnosti,
- c) prevencii sociálneho vylúčenia fyzickej osoby a rodiny,
- d) prevencii sociálno-patologických javov,
- e) rozvoju celej komunity obce,
- f) podpore záujmovej činnosti a zmysluplného trávenia voľného času,
- g) podpore vzdelávania detí a mládeže,
- h) podpore vzdelávania a zvyšovania kvalifikácie dospelých realizáciou vzdelávacích a tréningových programov zameraných na jednotlivcov a skupiny.

KC sprístupňuje príležitosti pre rozvoj komunity a zároveň poskytuje kvalitnú odbornú podporu jednotlivcom a rodinám. Komunitné centrum je neutrálnym priestorom a poskytuje bezpečný priestor na stretávanie. Samozrejme, za dodržiavania prísnych hygienických podmienok.

CIEĽOVÉ SKUPINY

V súvislosti s integračným charakterom komunitného centra je komunitné centrum prístupné všetkým obyvateľom obce Vyšný Kubín i okolitých obcí. V rámci výkonu činnosti komunitného centra je pozornosť venovaná aj zabezpečeniu sieťovania a aktívnej spolupráci s inštitúciami alebo organizáciami, ktoré sa zaoberajú prácou s ľuďmi.

Cieľovou skupinou KC sú klienti:

- zdravotne znevýhodnení,
- osamelí seniori,
- deti a mládež.
- ostatní obyvatelia komunity.

Klientmi sú predovšetkým

- klienti ohrození nezamestnanosťou,

- deti a mládež,
- seniori,
- zdravotne znevýhodnené osoby,
- osoby so závislosťami,

3. SLUŽBY A ČINNOSŤ KC

Komunitné centrum je prístupné pre každého a služby sú poskytované bezplatne. Služby v KC sú poskytované v priestoroch KC alebo aj terénou formou, čiže mimo priestorov KC (sprevádzanie klientov, sociálne poradenstvo, špecializované poradenstvo, nízkoprahová záujmová činnosť, pomoc pri uplatňovaní práv a právom chránených záujmov, právne poradenstvo, výchovno-vzdelávacie služby, preventívne aktivity...). V KC sa vykonáva taktiež komunitná práca a sociálna rehabilitácia. Činnosť KC sa riadi podľa §24d zákona č.448/2008 Z. z. o sociálnych službách v znení neskorších zmien a doplnkov. Fyzickej osobe v nepriaznivej situácii podľa § 2 ods. 2 písm. h) tohto zákona sa poskytuje:

a) Sociálne poradenstvo

- sociálne poradenstvo sa odohráva formou rozhovoru s klientom, týka sa vzťahových, rodinných či výchovných problémov, zdravia , práce ...
- riešime problematiku v oblasti financií klientov možnosti splátkových kalendárov, poradenstvo pri riešení osobného bankrotu klientov,
- poradenstvo využívajú aj obyvatelia pri návrhu na rozvod, výživnom, úprave rodičovských práv a povinností...

b) Pomoc pri uplatňovaní práv a právom chránených záujmov

- Pomoc pri vybavovaní osobných dokladov, úradných tlačív, pomoc zamestnania a životopisov, pomoc pri komunikácii s úradmi a inštitúciami

c) Pomoc pri príprave na školskú dochádzku a školské vyučovanie

- Zahŕňa doučovanie detí a mládeže, pomoc pri písaní domácich úloh, každodenná príprava do školy,
- tútoring a mentoring – príprava detí na štúdium na strednej škole, pomoc pri vyhľadávaní vhodnej literatúry pre vysokoškolákov
- vzdelávanie dospelých formou neformálneho vzdelávania.

d) Preventívne programy pre deti, mládež

- sú zamerané na prevenciu zdravia, hygienických návykov, závislostí, kriminalitu, dopravnú výchovu sociálne siete...

e) Záujmové voľnočasové aktivity pre deti

- tvorivé dielne s deťmi, športové aktivity, nepravidelné skupinové aktivity, aktivity so seniormi

4. SPOLUPRACUJÚCE SUBJEKTY

Aktívne spolupracujeme s :

- Materská škola
- Okolité obce – spájanie komunít na rôznych spoločenských akciách realizovaných KC
- Stredné školy Obcodná akadémia, SOŠ Kňažia
- Centrum pre deti a rodiny Istebné
- Mesto Dolný Kubín
- Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety

- Katolícka Univerzita v Ružomberku
- Obec Sedliacka Dubová
- Materská škola
- Základná škola v Dlhej nad Oravou – doučovanie detí zo ZŠ
- Okolité obce – spájanie komunit na rôznych spoločenských akciách realizovaných KC

5. NAJČASTEJŠIE PROBLÉMY KLIENTOV

- **Vyššia nezamestnanosť** - vplyvom pandémie spôsobenej ochorením Covid 19, veľa ľudí prišlo o prácu.
- **Finančné problémy** - súvisia so nezamestnanosťou, ľudia prišli o prácu alebo museli ostať doma pretože firmy a prevádzky ostali zatvorené.
- **Sociálna izolácia** – klienti, najmä seniori požadovali pomoc v karanténe, išlo predovšetkým o nákup potravín a liekov.

6. NEPRAVIDELNÉ A PRAVIDELNÉ AKTIVITY

Pravidelné aktivity - sú aktivity komunitného centra, ktoré sa uskutočňujú pravidelne t.j. min. 2x za týždeň (doučovanie detí, záujmová činnosť pre seniorov, klub anonymných alkoholikov).
Nepravidelné aktivity- sú aktivity komunitného centra, ktoré sa realizujú priebežne čiže v nepravidelných intervaloch (stretnutia rodičov detí za účelom lepšieho sa poznania, zbierky pre Ukrajinu, zbierky pre Vysokú školu zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety).

Dobrovoľníctvo - naučiť sa pomáhať

Dobrovoľník – je to človek, ktorý verí v to, že môže sám, ale *najmä* v spolupráci s jemu podobnými prispieť k zmene niektorých javov alebo problémov. Je to človek, ktorý je ochotný obetovať svoj voľný čas k naplneniu voľného času iným. V Sedliackej Dubovej pomáhame hlavne seniorom lebo sú najviac ohrozenou skupinou. Pomáhame hlavne s nákupmi potravín, vyberaním liekov z lekárne, posielaním pošty a roznášaním letákov ohľadom ich bezpečnosti (podomový predaj, ak niekto zazvoní zaklope.....)

Príprava na školské vyučovanie – doučovanie detí

My v Komunitnom centre – Vyšný Kubín ich realizujeme formou skupinového doučovania v popoludňajších hodinách v priestoroch Komunitného centra. Z hľadiska zlepšenia školskej úspešnosti dieťaťa je to efektívnejšie pretože sa individuálne venujeme konkrétnemu dieťaťu. Je to aktivita kde pozornosť sústreďujeme látkam, ktoré sa deti majú učiť do školy. Doučujeme ich z matematiky, prírodovedy, dejepisu, opakujeme s nimi prebrané učivo. Naše deti majú *najväčší* problém v rámci angličtiny matematiky a slovenského jazyka.

Čítanie literatúry – kníh zo seniormi – tréning pamäte , koncentrácia u seniorov

Cvičenie s dobrovoľníčkou a pracovníčkou KC – podporovanie pružnosti tela

Preventívne aktivity s deťmi

Ja a ty sme my – posilňovanie vzťahov medzi deťmi a dospelými v komunite
 a iné záujmové aktivity.

7. POSLANIE KC A CIEĽOVÉ SKUPINY

Poslaním komunitného centra je prostredníctvom poskytovania odborných činností a aktivít prispievať ku:

- i) prevencii vzniku nepriaznivej sociálnej situácie, k riešeniu nepriaznivej sociálnej situácie alebo zmierneniu nepriaznivej sociálnej situácie fyzickej osoby, rodiny alebo komunity,
- j) zachovaniu, obnove alebo rozvoji schopnosti fyzickej osoby viesť samostatný život a na podporu jej začlenenia do spoločnosti,
- k) prevencii sociálneho vylúčenia fyzickej osoby a rodiny,
- l) prevencii sociálno-patologických javov,
- m) rozvoju celej komunity obce,
- n) podpore záujmovej činnosti a zmysluplného trávenia voľného času,
- o) podpore vzdelávania detí a mládeže,
- p) podpore vzdelávania a zvyšovania kvalifikácie dospelých realizáciou vzdelávacích a tréningových programov zameraných na jednotlivcov a skupiny.

KC Sedliacka Dubová a KC Vyšný Kubín sprístupňuje príležitosti pre rozvoj komunity a zároveň poskytuje kvalitnú odbornú podporu jednotlivcom a rodinám. Komunitné centrum je neutrálnym priestorom a poskytuje bezpečný priestor na stretávanie. Samozrejme, za dodržiavania prísnych hygienických podmienok.

CIEĽOVÉ SKUPINY

V súvislosti s integračným charakterom komunitného centra je komunitné centrum prístupné všetkým obyvateľom obce Sedliacka Dubová a obce Vyšný Kubín i okolitých obcí. V rámci výkonu činnosti komunitného centra je pozornosť venovaná aj zabezpečeniu sieťovania a aktívnej spolupráci s inštitúciami alebo organizáciami, ktoré sa zaoberajú prácou s ľuďmi.

Cieľovou skupinou KC sú klienti:

- sociálne vylúčení,
- zdravotne znevýhodnení,
- osamelí seniori,
- deti a mládež.
- ostatní obyvatelia komunity.

Klientmi sú predovšetkým

- klienti ohrození nezamestnanosťou,
- nízkopríjmové skupiny zamestnaných,
- deti a mládež,
- seniori,
- zdravotne znevýhodnené osoby,
- osoby so závislosťami,
- mamičky na materskej dovolenke,
- ostatní obyvatelia, ktorí potrebujú riešiť životnú situáciu (napr. rozvod, výživné...) .

8. SLUŽBY A ČINNOSŤ KC

Komunitné centrum je prístupné pre každého a služby sú poskytované bezplatne. Služby v KC sú poskytované v priestoroch KC alebo aj terénnou formou, čiže mimo priestorov KC (sprevádzanie klientov, sociálne poradenstvo, špecializované poradenstvo, nízkoprahová záujmová činnosť, pomoc pri uplatňovaní práv a právom chránených záujmov, právne poradenstvo, výchovno-vzdelávacie služby, preventívne aktivity...). V KC sa vykonáva taktiež komunitná práca a sociálna rehabilitácia. Činnosť KC sa riadi podľa §24d zákona

č.448/2008 Z. z. o sociálnych službách v znení neskorších zmien a doplnkov. Fyzickej osobe v nepriaznivej situácii podľa § 2 ods. 2 písm. h) tohto zákona sa poskytuje:

f) Sociálne poradenstvo

- sociálne poradenstvo sa odohráva formou rozhovoru s klientom, týka sa vzťahových, rodinných či výchovných problémov, zdravia , práce ...
- riešime problematiku v oblasti financií klientov možnosti splátkových kalendárov, poradenstvo pri riešení osobného bankrotu klientov,
- poradenstvo využívajú aj obyvatelia pri návrhu na rozvod, výživnom, úprave rodičovských práv a povinností...

g) Pomoc pri uplatňovaní práv a právom chránených záujmov

- Pomoc pri vybavovaní osobných dokladov, úradných tlačív, pomoc zamestnania a životopisov, pomoc pri komunikácii s úradmi a inštitúciami

h) Pomoc pri príprave na školskú dochádzku a školské vyučovanie

- Zahŕňa doučovanie detí a mládeže, pomoc pri písaní domácich úloh, každodenná príprava do školy,
- tútoring a mentoring – príprava detí na štúdium na strednej škole, pomoc pri vyhľadávaní vhodnej literatúry pre vysokoškolákov
- vzdelávanie dospelých formou neformálneho vzdelávania.

i) Preventívne programy pre deti, mládež

- sú zamerané na prevenciu zdravia, hygienických návykov, závislostí, kriminalitu, dopravnú výchovu sociálne siete...

j) Záujmové voľnočasové aktivity pre deti

- tvorivé dielne s deťmi, športové aktivity, nepravidelné skupinové aktivity, aktivity so seniormi

9. NEPRAVIDELNÉ A PRAVIDELNÉ AKTIVITY

Pravidelné aktivity - sú aktivity komunitného centra, ktoré sa uskutočňujú pravidelne t.j. min. 2x za týždeň (doučovanie detí, dobrovoľníctvo, záujmová činnosť s deťmi, aktivity so seniormi ...) ako napr. Šach – mat, V zdravom tele zdravý duch - JOGA

Nepravidelné aktivity- sú aktivity komunitného centra, ktoré sa realizujú priebežne čiže v nepravidelných intervaloch (brigáda v Komunitnej záhrade, MDD...)

Dobrovoľníctvo - naučiť sa pomáhať

Dobrovoľník – je to človek, ktorý verí v to, že môže sám, ale *najmä* v spolupráci s jemu podobnými prispieť k zmene niektorých javov alebo problémov. Je to človek, ktorý je ochotný obetovať svoj voľný čas k naplneniu voľného času iným. V Sedliackej Dubovej pomáhame hlavne seniorom lebo sú najviac ohrozenou skupinou. Pomáhame hlavne s nákupmi potravín, vyberaním liekov z lekárne, posielaním pošty a roznášaním letákov ohľadom ich bezpečnosti (podomový predaj, ak niekto zazvoní zaklope.....)

Príprava na školské vyučovanie – doučovanie detí

My v Komunitnom centre – ich realizujeme formou skupinového doučovania v popoludňajších hodinách v priestoroch Komunitného centra. Z hľadiska zlepšenia školskej úspešnosti dieťaťa je to efektívnejšie pretože sa individuálne venujeme konkrétnemu dieťaťu. Je to aktivita kde pozornosť sústreďujeme látkam, ktoré sa deti majú učiť do školy. Doučujeme ich z matematiky, prírodovedy, dejepisu, opakujeme s nimi prebrané učivo. Naše deti majú *najväčší* problém v rámci angličtiny matematiky a slovenského jazyka.

Pomoc študentom vysokej školy – hľadanie vhodnej literatúry

Študentov vysokej školy hovorovo voláme aj vysokoškoláci. Sú to dospelí študenti ktorý úspešne zmaturovali a rozhodli sa pokračovať ďalej v štúdiu na vysokej škole. Komunitné centrum v Sedliackej Dubovej sa snaží pomáhať aj týmto študentom. Pomoc spočíva hlavne pri hľadaní vhodnej literatúry ktorá je potrebná pri písaní semestrálnych, bakalárskych prác.

Čítanie literatúry – kníh zo seniormi – tréning pamäte , koncentrácia u seniorov

Čítanie kníh zdraviu neškodí naopak prospieva posilňuje pamäť, rozširuje slovnú zásobu. V Komunitnom centre v Sedliackej Dubovej sme sa rozhodli čítať knihu od rodáka zo Sedliackej Dubovej P. Colotku – Vo víre času. Je to 1 kniha spomienok jeho života. Druhá kniha – S oštiepkami do povstania voľne nadväzuje na predchádzajúcu knihu Vo víre času je to spomienkovo poviedková kniha. Tretia kniha je August 1968 a iné spomienky kniha sa skladá z viacerých ucelených textov, kľúčovú časť tvorí interview , ktoré s autorom viedla známa novinárka. Seniori ho poznali aj osobne porozprávali zážitky s ním, ktoré do knihy nenapísal.

Cvičenie s dobrovoľníčkou a pracovníčkou KC – podporovanie pružnosti tela

Každý vie, že cvičenie je prospešné, prináša veľa významných plusov: kontroluje hmotnosť, pomáha predchádzať chorobám, zlepšuje kondíciu a vytrvalosť, zvyšuje silu, podporuje pružnosť tela, zlepšuje kvalitu života. My v Komunitnom centre v Sedliackej Dubovej sme sa zamerali na cvičenie JOGY rozcvičenie celého tela ľahšími cvikmi vhodnými pre všetky vekové kategórie.

Záujmová činnosť

Pre deti sme viedli aj záujmový krúžok Šach – mat. Deti si pri hre šach – mat precvičovali logické myslenie, trpezlivosť, sústredenosť a predovšetkým svoju pozornosť. Naučili sa prijímať prehru, ale aj víťazstvo a niečo aj z histórie šachu a rôzne zaujímavosti, ktoré táto hra v sebe ukrýva.

Preventívne aktivity s deťmi

V Komunitnom centre v Sedliackej Dubovej sme mali pozvaného dobrovoľného požiarnika. Porozprával deťom o tom kde a ako sa môže zakladať oheň. Aký je oheň nebezpečný a čo robiť v prípade ak sa rozšíri. Dal im kartičky s telefónnym číslom na požiarnikov.

Do Komunitného centra v Sedliackej Dubovej prišiel dobrovoľný záchranár z Horskej služby. Deťom porozprával o tom aké sú hory krásne ale aj nebezpečné, ako sa tam môžu poraniť, stratiť, čo robiť v prípade búrky. A nakoniec im porozprával aj o úsmevných príhodách z hôr.

Do Komunitného centra prišla policajтка, ktorá rozprávala o nebezpečenstve internetu a šikanovaní prostredníctvom mobilu a sociálnych sietí.

Venuj svoj voľný čas a zahraj sa v Komunitnom centre – spájanie a rozvíjanie vzťahov v komunite

S deťmi s nášho Komunitného centra sme sa venovali pohybovým aktivitám. Hrali sme rôzne loptové hry futbal , vybíjanú, hra na sochy, skákanie vo vreci, postavili sme si prekážkovú dráhu ktorú museli deti museli preskákať, podliezť, vyliezť, schovávačka, naháňačka, slepá baba, hľadanie pokladu Triaťanie loptičky do terča a do vreca, hranie sa v piesku, maľovanie kriedami na asfalt.

Maľovanie obrázkov, vystrihovanie, lepenie, spoločenské hry

Zbieranie popadaných listov zo stromov a určovanie druhu stromu maľovanie a otláčanie listov na papier

Venuj svoj voľný čas a zahraj sa v Komunitnom centre – maľovanie kamienkov

S deťmi s Komunitného centra sme realizovali prechádzky po obci Sedliacka Dubová, Vyšný Kubín. Zbierali sme ploché skalky na tvorenie - maľovanie. Staršie deti maľovali kvietky, domčeky a tie menšie dúhu, pizzu.....

Venuj svoj voľný čas a zahraj sa v Komunitnom centre – zbieranie gaštanov

S deťmi s Komunitného centra sme v jesenných mesiacoch v Sedliackej Dubovej zbierali na prechádzkach po okolí obce gaštany. Z nazbieraných gaštanov sme tvorili rôzne postavičky, zvieratká.....

Venuj svoj voľný čas a zahraj sa v Komunitnom centre – vyrábanie vianočných pohľadníc

Vianočný čas sa vyznačuje dobrou vôľou, empatiou a snahou obdarovávať svojich blízkych, priateľov a ľudí dobrej vôle. Preto sme sa rozhodli opäť ako aj rok pred tým aspoň malou láskavosťou potešiť občanov z obce Sedliacka Dubová a občanov Vyšného Kubína, ale aj mimo nej. Vyrobili sme pre nich vianočné pohľadnice, ktoré sme pekne zabalili do obálok a poroznášali občanom.

Venuj svoj voľný čas a zahraj sa v Komunitnom centre – vyrábanie vianočných ozdôb na stromček

K Vianociam patrí aj výroba vianočných ozdôb a výzdoby, ktorou si skrášlime svoje príbytky a okolie. Preto sme s deťmi z Komunitného centra v Sedliackej Dubovej vyrábali spolu vianočné ozdoby na stromček - cestovinových anjelikov, hviezdičky z kartónu, maľovali sme zubnou pastou vianočné gule, zvončeky a retiazky.

Čistá obec je pre nás všetkých základom – naučme sa spolu separovať odpad

Jednoducho povedané odpad je akákoľvek vec, ktorú už nevyužívame a nemá pre nás význam, a chceme sa jej zbaviť. S deťmi s Komunitného centra sme sa rozprávali o odpade hlavne o separovaní. Ukazovali sme si farby kontajnerov na separovanie. Spravili sme si prechádzku po obci šli sme hlavne tadiaľ kde sú kontajnery na separovaný odpad. Deti podľa farby určili aký odpad treba vhadzovať do kontajnerov. Zamerali sme sa na najviac znečistené miesta v obci kde sme do vriec zbierali a triedili odpad a následne sme ho dávali do kontajnerov na to určených – papier, sklo, plasty.

Ja a ty sme my – posilňovanie vzťahov medzi deťmi a dospelými v komunite

S deťmi a dospelými s komunitného centra sme si spravili malú prechádzku na ihrisko v Sedliackej Dubovej. Deti nám pomohli nazbierať po okolí drevo na oheň aby si mohli s rodičmi, starými rodičmi pripraviť obed. Pre deti sme nachystali rôzne súťaže zapojili sme aj rodičov a starých rodičov. Súťažili v behu cez prekážky, skákali vo vreci, tancovali.

Mamičky a ich detičky – budovanie vzťahov mamičiek a ich detí

V Komunitnom centre v Sedliackej Dubovej sme zorganizovali stretnutie mamičiek na materskej dovolenke. Chceli sme využiť ešte pekný slnečný deň tak sme šli na detské ihrisko. Mamičky sa porozprávali, vymenili si skúsenosti ako riešia problémy s deťmi. Deti sa hrali na ihrisku, liezli, šmýkali sa....

Trénovanie zručnosti zo seniormi - tréning pamäte, koncentrácia pozornosť u seniorov

Pamäť si treba neustále cibriť a to rôznymi aktivitami, ktoré sú zamerané na jej rozvoj a udržateľnosť. Sú rôzne metódy a formy ako si udržiavať svoju pamäť. Ideálne sú krížovky,

sudoku, testy, hlavolamy. Mozog je totiž sval, treba ho trénovať hrami. Hry trénujú nielen pamäť a koncentráciu, ale aj rečové funkcie, logické myslenie, vizuálnu orientáciu v priestore. Z našimi seniormi sme lúštili Maxi krížovky. Písmená sú veľké a čitateľné aj pre slabší zrak. Pri lúštení krížoviek sa precvičuje mozog. Bolo veľmi dobre pozerieť sa, ako sa naši seniori vzájomne dokážu dopĺňať a pomáhať si.

Z našimi seniormi sme hrali karty, seniorky si priniesli ručné práce – tieto aktivity napomáhajú zlepšeniu manuálnej motoriky, zrakovú schopnosť, udržanie pozornosti.

Trénovanie zručnosti zo seniormi – háčkovanie, vyšívanie....

Háčkovanie je veľmi osožné. Pomáha hlavne seniorom vyplniť plnohodnotne svoj voľný čas a zbavuje ich pocitu, že už nič v živote nedokážu a sú nepotrebný. Svojimi výtvarmi tak urobia radosť svojim blízkym, priateľom a známym. Práca s rukami, háčikom zlepšuje motorické schopnosti.

Zo seniorkami sme háčkovali obal na knihu keďže voľakedy dávno volali obyvateľov Sedliackej Dubovej knihári.

Seniorky si doniesli každá tú svoju výšivku –obrus, obrázok.

Dobrovoľníčka prišla našim seniorkám ukázať ako sa dá upliesť košík s papiera.

Seniorov sme učili, ako pracovať s tabletom.

Meranie zrakovej ostrosti – meranie očí

V spolupráci s Obecným Úradom v Sedliackej Dubovej sme oslovili očnú optiku z Banskej Bystrice, ktorá prišla merať zrakovú ostrosť. **Vyšetrenie zrakovej ostrosti pozostáva z dvoch častí** – subjektívna a objektívna refrakcia. **Objektívna refrakcia** vyšetrí stav pomocou počítačového prístroja zvaného autorefraktomer. **Subjektívne vyšetrenie** sa vykonáva pomocou špeciálnych okuliarov a svetelnej tabule (optotypu) so znakmi. Počítačový prístroj zistí pri objektívnom vyšetrení maximálnu možnú dioptriu, ktorú je oko pacienta schopné zniesť, avšak subjektívne vyšetrenie určí tú najvhodnejšiu dioptriu pre pacienta, ktorú jeho oko prijme najlepšie.

Budovanie komunitnej záhrady

V rámci projektu sme sa pustili do budovania Komunitnej záhrady pre všetkých obyvateľov obce, ale predovšetkým tento nápad vyšiel z potrieb cieľovej skupiny seniorov. Príprava a vôbec celková realizácia tohto projektu bola náročná nielen na finančné prostriedky, ale stála nás aj veľa síl a námahy. Výsledkom však bolo vytvorenie nádhernej Komunitnej záhrady, ktorá priniesla osoh a radosť všetkým obyvateľom obce nielen komunity seniorov. V záhrade boli vysadené okrasné kríky, liečivé byliny a predovšetkým kvety. Boli v nej zabudované aj lavičky so stolmi na posedenie a relax.

Opatrovateľská služba

Krok za krokom - Inštitút pre sociálny rozvoj a ďalšie vzdelávanie: **Občianske združenie Krok za krokom Inštitút pre sociálny rozvoj a ďalšie vzdelávanie začalo realizáciu projektu Opatrovateľská služba od 1. 2. 2022 až november 2023 vďaka podpore a metodickému usmerneniu Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR a vďaka finančnej podpore ESF.**

Vytvorili sme tak niekoľko miest pre opatrovateľky, ktoré svoje služby poskytujú priamo pre prijímateľov sociálnych služieb v ich domácnosti, čím sa nám podarilo zachovať nielen kvalitnú sociálnu službu, ale aj podporu rodinného prostredia.

Cieľom projektu je poskytovanie terénnej opatrovateľskej služby v domácom prostredí, aby sa zabezpečilo zotrvanie občanov v prirodzenom domácom prostredí za účelom zlepšenia kvality života občanov odkázaných na pomoc inej osoby. Projekt sa realizuje prostredníctvom jednej hlavnej aktivity "Poskytovanie opatrovateľskej služby v domácom prostredí". Aktivitu realizujú opatrovateľky - zamestnankyne občianskeho združenia Inštitút pre sociálny rozvoj a ďalšie vzdelávanie (v celom dokumente sa používa ženský rod pre obe pohlavia) pre občanov okresu Dolný Kubín podľa zákona o sociálnych službách, ktorí majú uzatvorenú zmluvu s občianskym združením Inštitút pre sociálny rozvoj a ďalšie vzdelávanie o poskytovaní opatrovateľskej služby najviac v rozsahu hodín vyplývajúcich z Rozhodnutia o odkázanosti na sociálnu službu. Aktivita sa realizuje v okrese Dolný Kubín. Hodnoty MU sú uvedené v časti **Situácia po realizácii projektu a udržateľnosť projektu**: Očakáva sa, že realizácia zabezpečí udržanie poskytovania opatrovateľskej služby odkázaným občanom. Tým sa obmedzí umiestňovanie seniorov, občanov s nepriaznivým zdravotným stavom a ťažko zdravotne postihnutých občanov do pobytových zariadení sociálnych služieb a podporí sa ich zotrvanie v prirodzenom prostredí v rodine. Realizácia projektu napomôže zosúladieniu pracovného a rodinného života členov rodiny klienta, ktorí žijú v spoločnej domácnosti. Udržaním existujúcich pracovných miest sa zároveň podporí zamestnanosť v obci.

Tiež sme svoju činnosť sústredili na pomoc zdravotne postihnutým - formou tvorby chránenej dielne. V súčasnosti máme vytvorenú chránenú dielňu pre dvoch pracovníkov, ktorí nielenže si finančne priliepajú, ale budujú si aj komunikačné zručnosti, spôsoby začlenenia sa a cítia sa hlavne potrebnými.

V roku 2022 sa uskutočnil rekvalifikačný zdravotnícky kurz, čím si niektorí zvýšili kvalifikáciu a nadobudli skúsenosti a zručnosti súvisiace s opatrovaním. Tiež sa uskutočnil zber šatstva, ako aj zber hračiek pre sociálne slabšie rodiny. Taktiež sa robil bazár šatstva. Občianske združenie robilo aj návštevy na školách s učňovským zameraním v Dolnom Kubíne, za účelom pomoci mladým ľuďom pri nachádzaní zamestnania. Spolupracovali sme s Detským domovom Istebné, Úradom práce sociálnych vecí a rodiny Dolný Kubín, Žilina, ako aj s Úradom práce sociálnych vecí Čadca, Banská Bystrica Navštívili sme útulok v Martine, v Dolnom Kubíne a v Červenom Kláštore. Spolupracovali sme aj s MÚ v Dolnom Kubíne a iné. Poslaním občianskeho združenia je zvyšovanie životnej úrovne.

Krok za krokom

Popis východiskovej situácie. Pomoc mladým ľuďom pri vstupe na trh práce a zotrvaní na ňom tvorí dôležitú súčasť politik na podporu hospodárskeho rastu životných podmienok. Táto aktivácia a udržateľná integrácia mladých ľudí je dôležitá aj pri dosahovaní cieľa v oblasti zamestnanosti stratégie Európa 2030. Prechod mladých ľudí zo školy do práce je zaťažený osobitnými výzvami. Ich dôsledkom je relatívne nízka miera zamestnanosti, vysoká miera nezamestnanosti a veľký počet mladých ľudí, ktorí nie sú zamestnaní, ani nie sú v procese vzdelávania alebo odbornej prípravy (NEET)

Spôsob realizácie aktivít projektu. Projekt chceme implementovať v období 04/2022 do 11/2023. Hlavná aktivita a cieľ projektu budú individualizované formy podpory, poradenstva, nástrojov profilácie za účelom vstupu znevýhodnených uchádzačov o zamestnanie, mladých ľudí vo veku 30 rokov (vrátane NEET), neaktívnych osôb na trh práce, vrátane finančných príspevkov pre poskytovateľov služieb zamestnanosti a zamestnávateľov. V rámci uvedenej aktivity by sme sa chceli venovať hlavnej činnosti, ktorá nie je v rozpore s poskytovaním

nástrojov a služieb v zmysle zákona 5/2004 Z. z. o službách zamestnanosti, pričom máme spracovaný komplexný prístup programu Krok za krokom k úspešnému zamestnaniu.

Situácia po realizácii projektu a udržateľnosť projektu. Úspešnou realizáciou projektu sa vytvára priestor pre aktivizáciu a mobilizáciu mladých ľudí k zamestnaniu, eliminácii sociálnej izolácie, k správne efektívnemu využívaniu voľného času, odstraňovaniu sociálnych bariér, k edukačnej činnosti mladých ľudí v kľúčových sociálnych kompetenciách. Zároveň sa vytvára priestor pre efektívne vyhľadávanie mladých ľudí súkromným sektorom, ako aj priestor k zmocňovaniu sa klienta – mladého neaktívneho človeka na trhu práce do 30 rokov veku. Čím sa odstraňuje pasivita, neaktivita mladého človeka. A vytvára sa priestor, ktorý napomáha mladým ľuďom získať kľúčové zručnosti a schopnosti, ktoré sú dôležité pre zamestnanie a schopnosti vedieť sa argumentačne a odborne presadiť na trhu práce. A v konečnom dôsledku rozvoj Žilinského kraja s presahou regionálneho rozvoja Oravy.

Cesta k úspešnému zamestnaniu pre mladých ľudí do 30 rokov

Poskytovanie sociálneho poradenstva

poskytujeme kvalitné a odborné poradenstvo pre mladých ľudí - ohľadom nezamestnanosti, ako sa presadiť na trhu práce, ako byť úspešný pri sebaaprezentácii

garant PhDr. Ján Beňuš, PhD.

Sociálno-psychologický výcvik zameraný na presadzovanie sa na trhu práce skupinové a individuálne programy zamerané na komunikačné zručnosti, sebaaprezentáciu, úspešné sebahodnotenie

Tutoring zameraný na pomoc pri presadzovaní sa v práci

