

Pracovní terapie lidí bez domova na území MČ Praha 4

Pražská pobočka Naděje realizuje již několik let na území MČ Praha 4 projekt „Pracovní terapie lidí bez domova“, kdy jedenkrát týdně zajišťuje se dvanácti klienty úklid veřejných prostranství.

Místa úklidu určuje objednatel, tedy ÚMČ Praha 4, stejně tak i zapojené klienty, kteří spolupracují se sociálními kurátory pro dospělé ÚMČ Praha 4, případně se do projektu zařazují klienti Naděje. Jednou z lokalit, kde letos probíhá úklid, je okolo Domova na půl cesty Maják, jehož farářka Eva Mikulecká krátce zhodnotila, jaký vnímá přínos tohoto projektu: „Klienti neziskové organizace Naděje svými úklidy výrazně zlepšili stav ulice U Michelského mlýna, která je, ač stranou od hlavní michelské komunikace, velmi využívaná k procházkám, pejskaři, rekreačními běžci a cyklisty. Zároveň velmi oceňujeme společenskou prospěšnost zaměstnávání osob bez domova, neboť jsme také neziskovou organizací, která pracuje se sociálně znevýhodněnými mladými lidmi. Byli bychom rádi, kdyby mohli v této činnosti pokračovat.“

Účelem projektu není nabízet zapojeným osobám výkon práce na dobu neurčitou, nýbrž se zapojenými osobami pracovat na změně jejich přístupu k samotnému výkonu práce, pravidelnosti, dochvilnosti, pečlivosti a zodpovědnosti s cílem po určité době (v řádu měsíců) vrátit je na pracovní trh. V řadě případů zapojení do projektu lidem bez domova napomohlo natolik,

že nyní vykonávají pracovní činnost u různých zaměstnavatelů v různé škále oblastí – například v úklidové, bezpečnostní, stěhovací, v logistice, obchodě či v gastru.

Dostat se z ulice a začít pracovat

Typickým příkladem člověka, kterému projekt pomáhá, je paní Věra (34). V osmnácti letech a po rozpadu manželství rodičů odešla z domova s touhou najít si někde práci. Plán jí však nevyšel, a nakonec skončila na ulici. Našla si přítele, se kterým přespávala ve stanu, namísto práce se evidovala jako uchazečka o zaměstnání, a jediným jejím příjmem se stala dávka hmotné nouze. Přítel pro ni byl důležitější než ona sama a ocitla se v kolotoči alkoholu i drog. Vše skončilo těhotenstvím a ubytováním v azylovém domě, později v sociálním bytě. Ovšem po určité době se opět vrátila na ulici... Její zapojení do projektu pracovní terapie bylo jednoznačně postaveno na opětovném získání sebedůvěry, ověření si, že je schopná pravidelného výkonu pracovní činnosti a že má zájem znovu zahájit proces opuštění života „na ulici“. Zdali se uvedené zdaří, ukáže následující období. „Věřím, že



Pracovní terapii nelze vnímat jako náhradu za standardní pracovní činnost či brigádu.

zapojení do projektu, tedy povinnost, pravidelnost, smysluplnost, motivace spojená s odměnou i abstinencí, je důležitým prvkem nejen v tomto případě, ale i u dalších lidí bez domova, kteří se rozhodli či rozhodnou aktivně řešit svoji tíživou sociální situaci,“ dodává Radek Lacko (ANO 2011), radní Prahy 4 pro oblast sociální a zdravotní. (red)

Proti diabetu bojujte pohybem

Další z důležitých mezinárodních dnů si připomínáme 14. listopadu, v den výročí narození kanadského lékaře Fredericka Bantinga, který významně přispěl k objevu inzulínu. Tento objev zcela změnil léčbu cukrovky. V České republice je v současnosti téměř 10% dospělé populace diagnostikováno s cukrovkou, přičemž více než 90% z nich tvoří lidé s cukrovkou 2. typu. Tento typ cukrovky je často spojen s nadváhou, obezitou a nedostatkem pohybové aktivity. Pokud již cukrovku máte, fyzická aktivita vám může pomoci udržovat hladinu cukru v krvi v přijatelných hodnotách, a to i při občasných stravovacích prohráchách.

Přijďte se poradit na Plavecký stadion v Podolí v sobotu 16. listopadu od 8.00 do 13.00 hodin na preventivní akci „Pohyb je lék“, kterou pořádá VŠTJ

Medicina Praha ve spolupráci s MČ Praha 4. „Hýbat se lze v každém věku a pro kvalitní život je důležité mít svaly,“ zve na akci radní Prahy 4 Radek Lacko (ANO 2011). „Na této akci si můžete vyzkoušet různé pohybové aktivity a absolvovat specializovanou vyšetření pod odborným dohledem včetně následných konzultací. Praha 4 je místem, kde podporujeme aktivity pro všechny věkové kategorie,“ dodává. Pohyb je totiž lék, svaly produkuje látky zvané myokiny, které mají léčivé účinky, pokud je sval aktivní. „Nenechte svou ‚svalovou lékárnu‘ zahálet a ušetřete za doplňky stravy,“ říká prof. MUDr. Martin Matoulek, Ph.D., obezitolog a tělovýchovný lékař, který na této akci rovněž vystoupí. Profesor Matoulek, který již více než 50 let žije v Praze 4, bude také k dispozici pro osobní poradenství. (red)

Akce pro **ZDRAVÍ** se koná za podpory Ing. Radka Lacko, radního MČ Praha 4 pro oblast sociální a zdravotní.

Městská část Praha 4

Healthy Fitness Club

POHYB JE LÉK!

CO VÁS ČEKÁ

- Měření krevního tlaku
- Telerecizna a monitoring
- Měření tělesného složení na InBody
- Konzultace s nutričním terapeutem
- Choděcký test
- Měření svalové síly
- Vyšetření chodidel (Pedobarografie)

Skupinové lekce

- Posilování
- Protahování
- Instruktaž k chůzi Nordic walking

AKCE BUDE PROBÍHAT V TERMÍNECH 12.10., 16.11. a 7.12. 2024
VŽDY OD 8:00 DO 13:00
AKCE JE ZDARMA A NENÍ NUTNÁ REGISTRACE

A to není všechno!

Navíc si po nabítkém programu můžete zaplatit v bazénu, což skvěle doplní váš aktivní den. Ideální příležitost pro rodiny, zlepšit si fyzickou a zároveň si užít zábavu společně. **Dopřejte si komplexní péči o své zdraví a udělejte z toho den plný energie a radosti!**

TELEFON +420 720 205 718 EMAIL info@pra4.cz MÍSTO KONÁNÍ Plavecký stadion Podolí ADRESA Praha 4, Podolíská 74