



NEWSLETTER 2/2025

Medou z.s.

První čtvrtletí nového roku 2025 uteklo jako voda a Medou přináší nové vydání Newsletteru. Začtete se do článků o uplynulých akcích, úspěších Medou a podpoře v sociálních službách. Nahlédněte do zákulisí tvoření, výletů klientů a návštěv našich partnerů. A protože nás letos čeká **10.výročí** vzniku **MEDOU**, tak se v letošních vydáních můžete těšit na rozhovory s našimi zaměstnanci, klienty a rodinami. V příloze tohoto vydání Vás čeká rozhovor s paní ředitelkou Lenkou Šlapákovou a příběh klientky Moniky. Příjemné čtení a děkujeme za podporu. **Má to smysl - už 10 let!**

CENTRUM DENNÍCH SLUŽEB

S příchodem jara se všechno probouzí k životu a stejně tak i my v Medou cítíme novou vlnu energie a inspirace. Za uplynulé týdny jsme společně s našimi klienty zažili řadu smysluplných aktivit, vzdělávacích možností a navázali nová partnerství. Rádi se s Vámi podělíme o dění, které obohatilo naši každodenní činnost a přineslo radost, poznání i nové výzvy.

Masopust-tradice, tvořivost, radost

Masopust jsme pojali jako příležitost k setkávání, tvoření a společnému veselí.



Klienti si vyráběli masky, připravovali tradiční pokrmy a vyvrcholením byla účast na masopustním průvodu v Humpolci. V kuchařské dílně jsme pro naše zákazníky připravili tradiční masopustní koláče a koblihy.

Letecký den

Medou opět navštívilo Letiště v Kežlicích. Pod záštitou našeho podporovatele Miloše Kováře jsme se zúčastnili 5. ročníku Poháru Jaroslava Haška v balónovém létání. Naši klienti připravili pro účastníky originální dárky, které se tak dostaly až do nebe.



Valentýn v Medou – láska má mnoho podob

Oslavili jsme svátek svatého Valentýna a to nejen jako svátek zamilovaných, ale především jako připomínku toho, že láska, přijetí a porozumění mají mnoho podob a forem.



Vybavení nácvikové kuchyně

Díky finančním darům jsme mohli zmodernizovat naši kuchyni. Pořídili jsme nové nádobí, příbory, kvalitní nože, mixér, speciální struhadlo i nové kuchyňské zástěry. Nové vybavení podporuje rozvoj praktických dovedností našich klientů v rámci nácvikové kuchařské dílny.

SBÍRKA POTRAVIN

Díky spolupráci s **Potravinovou bankou Vysočina, z.s.** jsme v jarní sbírce potravin v humpolecké prodejně BILLA vybrali celkem **371 kg** potravin a drogerie.



Podpora z Gymnázia dr. A. Hrdličky - Studenti 4.A uspořádali dražbu busty Dr. Aleše Hrdličky. Výtěžek byl věnován naší organizaci a my si velmi vážíme jejich zájmu i iniciativy. **DĚKUJEME.**



Obchůdek pro radost – jarní kolekce výrobků

V rámci obchůdku pro radost vznikla nová kolekce jarních dekorací a rukodělných výrobků, které si u nás můžete pořídit. Výrobky odpovídají ročním obdobím a tvoří je naši klienti s podporou pracovníků, kteří je provází v rozvoji manuálních a sociálních dovedností. Zakoupením výrobku nejen uděláte radost sobě nebo svým blízkým, ale zároveň přispějete na nákup dalšího tvořivého materiálu, který nám umožňuje poskytovat smysluplné aktivity, které podporují fantazii, soustředění, trpělivost i jemnou motoriku.



Kreativní a rozvojové aktivity klientů

Naši klienti se aktivně zapojují do různorodých činností zaměřených na podporu soběstačnosti, samostatnosti, rozvoj schopností, dovedností a naplnění potenciálu. Společně tvoříme, vaříme a trávíme čas venku.



Odborný rozvoj – kurz Sociální služba jako poslání



Pro naše pracovníky jsme uspořádali další odborné vzdělávání s Bc. Zdeňkem Šitnerem, které nás opět utvrdilo v důležitosti a hloubce naší profese.

Hovořili jsme o etice, hodnotách sociálních služeb, sebereflexi pracovníků i praktických přístupech ke klientům s různorodými potřebami. Vzdělávání je nedílnou součástí našeho profesního růstu.

Aktivity pro dětské klienty

Naše čtvrtetní odpolední dětská skupina se rozrostla o nové členy. Skupina je určena pro děti a zaměřuje se na rozvoj sociálních dovedností, komunikace a samostatnosti formou her a strukturovaných činností.

Setkání na téma náročného chování u osob s PAS

Ve Velkém Meziříčí jsme se zúčastnili odborného setkání s PhDr. Hynkem Jünem – významným odborníkem na poruchy autistického spektra. Hlavním tématem bylo náročné chování u osob s PAS. Akce proběhla v rámci projektu Křídla pro autismus pod záštitou Kraje Vysočina.

Jarní prázdniny v Medou

Během prázdnin jsme připravili bohatý program pro děti i dospělé klienty. Věnovali jsme se hrám, tvoření, vaření i relaxaci. Období prázdnin u nás není jen o odpočinku, ale především o aktivním trávení volného času.



Exkurze ve firmě Wiesner-Hager

Klienti a pracovníci Medou navštívili výrobní prostory firmy Wiesner-Hager, která je našim dlouholetým partnerem. Výrobními prostory nás provedl osobně pan ředitel Martin Čudka. Velmi si vážíme této skvělé spolupráce.



wiesner hager
concept

Zvyšování kvality služby – odborné stáže

Naši pracovníci každoročně absolvují odborné stáže v jiných zařízeních. Díky tomu získáváme nové pohledy, sdílíme dobrou praxi a vnášíme do Medou nové přístupy. Věříme, že jen skrze neustálý profesní rozvoj můžeme poskytovat kvalitní služby s nejaktuálnějšími poznatky v oblasti sociální práce.

Spolupráce se školami a nové rodiny

- Zúčastnili jsme se dne otevřených dveří na ZŠ Hájkova v Humpolci.
- Upevňujeme spolupráci s místními školami a prezentujeme naši sociální službu.
- Těší nás, že se nám ozývají nové rodiny, které hledají bezpečné a podnětné prostředí pro své blízké.



**Základní škola
Humpolec, Hájkova**



Světový den porozumění autismu

Dne 2. dubna jsme si připomněli Světový den porozumění autismu. Pracovníci a klienti se symbolicky oblékli do modré barvy, která symbolizuje porozumění a komunikaci. Zúčastnili jsme se také Krajského dne autismu, kde jsme společně hovořili na téma autismu a sdíleli své zkušenosti z praxe. Medou se připojuje k šíření povědomí o poruchách autistického spektra.



PROJEKT PEČUJÍCÍ

Představujeme se veřejnosti

13. února jsme byli součástí dne otevřených dveří na ZŠ Hradská, Humpolec, kde jsme prezentovali náš projekt podpory pečujících. Společně jsme otevřeli důležitá témata, která pečující denně zažívají



Vzdělávací workshopy pro veřejnost

20. března proběhl první workshop „Vyměň strach za důvěru“ zaměřený na psychohygienu a vnitřní stabilitu. 24. dubna se konalo další setkání s názvem „Vyčisti hlavu“, tentokrát v prostorách vily Medou. Pracovali jsme s imaginací, pohybem i uměleckým výrazem.

Od zahájení projektu jsme poskytli podporu 12 pečujícím. Neformální pečující, kteří jsou v režimu zájemců, jsou často překvapeni nově vzniklou situací, kdy musí ze dne na den změnit denní režim a postarat se o osobu blízkou. Nejprve je potřeba hledat časové možnosti setkání. Faktor časového omezení zde hraje významnou roli, pečující ztrácí časovou flexibilitu pro další činnosti. A tak pro pečující chystáme on-line poradenství či telefonní poradenství. S řadou činností můžeme pomoci i bez přítomnosti pečujícího např. administrativní podpora při žádostech o příspěvek, zajištění léků či nákupu nebo vyzvednutí potravin z potravinové banky.

Pečujícím poskytujeme podporu v oblastech:

• Oblast mobility

Zajištění dopravy je pro mnohé pečující zásadní. Pomáháme s nalezením řešení tam, kde chybí veřejná

doprava nebo vlastní auto. Bez této podpory, by hrozila pečujícím sociální izolace.

• Psychoterapeutická oblast

U pečujících se zaměřujeme na změnu pohledu na životní situaci, uvolnění stereotypů i rozvoji duševní odolnosti. Používáme metody rozhovoru, arteterapie, pohybové a relaxační techniky. Cílem je dopomoci pečujícím uvažovat jinou optikou a v různých kontextech.

• Oblast financí

Finanční starosti jsou zastoupeny u většiny pečujících. Důvodem je dlouhodobá závislost na dávkách sociální podpory, které pokryjí jen nejnutnější a základní potřeby pečujících a pečovaných. Z tohoto důvodu dopomáháme pečujícím při vyřizování dávek, s finanční gramotností i hledáním dalších finančních zdrojů. V rámci této oblasti spolupracujeme s občasnou poradnou.

• Sociální začleňování a důvěra

U pečujících často převládá nedůvěra v sociální a zdravotní služby. Pečující se dlouhodobě stará o pečovaného a nechce o tuto roli přijít. Zdravotní stav pečujících je často alarmující, a je nevyhnutelné, aby nějakou sociální službu začali využívat. Komunitní pracovník pomáhá vyhledat pečujícímu vhodnou terénní sociální službu, rozšiřuje jeho sociální panorama a síť podpůrných lidí kolem něj, kteří by mu mohli pomoci. Pomáháme tedy pečujícím budovat síť podpory, objevovat možnosti sociálních služeb a rozvíjet důvěru skrze společnou činnost a rozhovor.

• Podpora v zaměstnávání

Tato činnost je zastoupena zejména u mladých neformálních pečujících, kteří často žijí u prarodičů, kde se podílejí na chodu domácnosti a péči o prarodiče. Pomáháme jim orientovat se na trhu práce, připravit životopis, kontaktovat zaměstnavatele i psát motivační dopisy.



• Péče o blízkého – praktická podpora

Péče o svěřenou osobu je nejzákladnější aktivitou pečujícího. Zde plní komunitní pracovník zástupnou funkci, čas s pečovaným tráví buď sám nebo v přítomnosti pečujícího, ale aktivitu přináší vždy komunitní pracovník. Pro rozvoj pečujícího je důležité, aby měl pracovník pozitivní vztah s pečovaným. Komunitní pracovníci přináší aktivitu, přímou péči i úlevu pečujícím. Podpora probíhá často i v domácím prostředí, kde navazujeme vztah s pečovaným a nabízíme smysluplné činnosti.

Kontaktujte nás a domluvíme se na osobní schůzce.

Bc. Petra Mottlova

petra.mottlova@medou-humpolec.cz

+420 777 679 791

Bc. Ivana Kmochová

ivana@ivanakmochova.cz

+420 736 442 694



SPOLEČNOST PRO ROZVOJ
HUMPOLECKA

Projekt je realizován za podpory MAS Společnosti pro rozvoj Humpolecka,
č. p.: CZ.03.02.01/00/22_008/0000227

„Každý, kdo pečuje, v sobě nese tichou sílu. Požádat o pomoc není slabost – je to odvaha dovolit si nebýt na všechno sám. Dříve nebo později se každý z nás ocitne v roli pečujícího. A právě tehdy nejvíc potřebujeme vědět, že v tom nejsme sami.“



ZVEME VÁS:



KOMUNITNÍ DEN VE VILE MEDOU

Zveme vás na setkání pro všechny a se všemi, kteří se chtějí poznat, setkat a užít si krásný den.

ČTVRTEK 5.6.2025 od 10 h do 18 h

Můžete se těšit na :

- program pro děti
- malování na obličej
- tvořivé dílny
- kavárna
- swap pro děti i dospělé
- relaxační koutek
- limonádový ráj
- Medou občůdek
- zábavný foto koutek



Medou z.s., Lužická 775, Humpolec

Za nepříznivého počasí bude akce přesunuta na jiný termín.

TRÉNINKOVÉ WORKSHOPY

NEJEN PRO PEČUJÍCÍ

2025

+420 777 679 791
+420 736 442 694
medou@post.cz

Rezervujte si své
místo



Síla pozitivní mysli

19.6.2025

Vila Medou, Lužická 775, od 17 do 18h

Podpora je **ZDARMA**

Registrační číslo projektu: CZ.03.02.01/00/22_008/0000227



Financováno
Evropskou unií



SPOLEČNOST PRO ROZVOJ
HUMPOLECKA



MŮŽEME SE POTKAT I NA TĚCHTO AKCÍCH:

- **31.5.2025**

Rodinný den v sadech 2 v Pelhřimově

- **12.6.2025**

Zahradní slavnost ZŠ Hálkova

- **13.9.2025**

Hranirun Humpolec



Veškeré informace
naleznete na webu:

www.medou-humpolec.cz

Partneři



Medou z.s., Lužická 775, Humpolec 396 01,
ředitelka: Lenka Šlapáková, +420 777 341 655, medou@post.cz



medou

*Má to smysl
již 10 let!*

NEWSLETTER 2/2025

PŘÍLOHA

Rozhovor s Lenkou Šlapákovou

ředitelka a statutární zástupce Medou z.s.



FOTO: Eva Sobolová

• Lenko, jak a kdy jste se stala součástí MEDOU ?

Do Medou jsem nastoupila v roce 2020. Takže mě v tuto chvíli moc těší, že jsem součástí již 5 let a v roce, kdy slavíme 10 let od založení vlastně i polovinu existence spolku.

Tak, jak to v životě bývá, jsou věci, které si ani nedokážeme představit. Stejně tak tomu bylo i v tomto případě, že bych se ze strany podporovatele Medou mohla stát ředitelkou. Byla jsem zrovna v období rozhodování, zda po 12 letech zůstat v korporátním prostředí nebo zkusit něco nového. A v tu dobu přišla nabídka z Medou, kterou jsem zpočátku vůbec nechápala, ale dlouho jsem nad tím vlastně ani nepřemýšlela. Byla jsem přesvědčená, že to chci zkusit a mám Medou, co nabídnout.

A teď po 5 letech je na každém i na mně samotné si říci a bilancovat, zda tomu tak opravdu bylo.

• Co je hlavním posláním MEDOU?

Naším posláním je vytvořit takové prostředí, kde mohou lidé s postižením bezpečně prožít plnohodnotný, důstojný a aktivní den bez nutnosti izolace od ostatních.

• Jakou formou mohou MEDOU podpořit firmy a veřejnost ?

Jakoukoli! Pokud někomu dává smysl naše práce a hodnoty, rozhodne se nás podpořit, tak pak společně cestu podpory hledáme a vždy najdeme. Samozřejmě se neobejdeme bez pravidelných finančních darů. Ale i čas, který s námi lidé nebo zaměstnanci firem našich podporovatelů stráví, je podpora naší organizace. Mohou nás něco nového naučit, popovídat s klienty, sdílet zážitky, vyrábět. Pravidelně nám pomáhají i věcné dary od materiálu do našich tvořivých dílen až po různá vybavení.

Většina lidí často ani netuší, že by nám právě oni mohli něčím pomoci a podpořit, protože nenabízejí velké věci a velké peníze. Ale každý může přispět málem, ze kterého pak může vzniknout i velká podpora.

• Co si každý den z práce odnášíte ?

Každý den je v Medou pro všechny zaměstnance jiný. Ale vždy odcházím s tím, že jsme se všichni podíleli na něčem, co má smysl a naše práce nám dává smysl.

Práce v Medou nemůže být jen zaměstnání, ale je to zároveň i poslání. Není to tedy práce pro každého, ale pokud to tak máte, tak si každý den určitě odnášíte chuť a motivaci do další práce.

• Je něco, co byste vzkázala zájemcům o služby MEDOU?

Nebát se říct si o podporu a pomoc. Sice nemůžeme pomoci všem, ale najdeme společně cestu, kam a na koho se případně obrátit. Tady platí mé oblíbené motto, "I cesta je cíl". Tak určitě neváhejte vydat se na cestu k nám do Medou.

• A jaké jsou další plány do budoucna a co by jste Medou přála ?

Medou v září oslaví 10 let od svého založení a hlavní cíl je pořád stejný, nadále poskytovat ucelený komplex služeb pro osoby s tělesným, mentálním či kombinovaným postižením a lidem s autismem.

Medou bych hlavně přála zaměstnance, kterým bude práce dávat smysl, budou mít chuť se posouvat, učit se novým věcem a společně tak vytvářet kvalitní zázemí sociální služby. Což rozhodne o důvěře a podpoře ze stran dárců a podporovatelů právě pro Medou. Jedině tak bude v Medou zázemí pro spokojené klienty a jejich rodiny.

Zároveň bych nám všem přála, aby se postupem času odbourávaly předsudky a myšlenkové bariéry vůči naší práci.

Nacházeli jsme větší podporu z oblasti široké veřejnosti, ještě více nových firemních partnerů, dobrovolníků a všech, kteří vidí v naší práci smysl a společně s námi chtějí psát jeden velký příběh.

“MEDOU, má to smysl!“, minimálně dalších 10 let!

Rozhovor vedla: Kateřina Ciriaková, Medou



medou

Má to smysl
již 10 let!

NAŠE PŘÍBĚHY :

Monika - Příběh „Růže“

Dnes vám představíme příběh klientky Moniky. Její příběh popisuje pracovnice v sociální službě, která s ní pracovala na rozvoji téměř dva roky.

Příběh Moniky by se dal přirovnat ke květu růže. Poznali jsme ji jako introvertní osobu, která se snažila být v kolektivu co nejméně nápadná. Navenek vůči okolí se nijak neprojevovala a nekomunikovala. Na jakékoli otázky či dotazy odpovídala slovy „ne“ či „nevím“. Postávala nebo posedávala v koutku, s hlavou skloněnou a zdálo se, že vůbec nevnímá své okolí. Nedbala o svůj zevnějšek. V obličejí měla nehezky ekzém, který nijak neošetřovala. Stále nosila stejné oblečení, ať venku mrzlo nebo panovalo letní vedro. Ulpívala na svých stereotypch.



Nezapojovala se do skupinových terapií. S jistými obavami jsme začali plánovat a následně realizovat individuální program v rámci služby SOCIÁLNÍ REHABILITACE tak, aby byl pro Moniku přijatelný a zároveň přínosný. Zaměřili jsme se na rozvoj kognitivních funkcí. Začínali jsme opravdu po maličkých krůčcích. Chodili jsme spolu na procházky do přírody, pojmenovávali jsme vše, co jsme kolem sebe viděli.

Posléze jsme začali zapojovat i další smysly, jako hmat a čich. Monika začala vnímat vůně různých rostlin, začala se dotýkat předmětů a vnímala jejich povrch. Monika postupně začala více pečovat o svůj zevnějšek. Ráda jezdí na výlety, začala se zajímat o historii. V televizi začala sledovat naučné dokumenty o přírodě. Takto nabitě informace dokáže vlastními slovy interpretovat. Během rozhovorů se vracíme k některým zážitkům, které jsme spolu v minulosti zažili. Monika nejen, že si dokáže vybavit konkrétní situaci, ale mnohdy ji doplní o zajímavý detail. Dále se začala zajímat o počítače, prostřednictvím kterých se jí nabízejí široké možnosti rozvoje kognitivních funkcí. Nicméně stále trvá na některých svých stereotypch. Například stále nosí stejné oblečení. Nedokáže se oprostit od svého „osvědčeného“ šatníku. V oblasti komunikace zejména v kolektivu vykazuje značné pokroky. Nyní dokáže specifikovat svoje potřeby, požádat o ně, případně poprosit, poděkovat za pomoc, což v jejím případě nebylo samozřejmostí. I v oblasti finanční gramotnosti zaznamenala značné zlepšení.

Závěrem bych chtěla říci, že já i Monika jsme stále na pomyslné cestě, která nás vzájemně obohacuje a rozvíjí.

I CESTA ZNAMENÁ CÍL.

Mám radost z jejích úspěchů, které mi dávají energii do další práce v rámci služby SOCIÁLNÍ REHABILITACE. Abych se vrátila k příměru, který jsem uvedla na začátku. Monika je jako poupátko růže, které se postupně rozvíjí a ukazuje nám bohatost a rozmanitost své osobnosti, svého já.

Příběh je zveřejněn se souhlasem klientky Moniky.