

Síla OKAMŽIKU



Okamžik, z. ú. je nevládní nezisková organizace působící na území hl. města Prahy. Již třiatdvacátým rokem pomáhá lidem se zrakovým postižením při jejich začleňování do běžného života, a to prostřednictvím dvou sociálních služeb a dalších projektů. Od roku 2001 provozuje největší dobrovolnické centrum pomoci nevidomým, poskytuje odborné sociální poradenství a podporu při ztrátě zraku.

Dále organizuje pomoc nevidomým rodičům při vzdělávání jejich dětí a v rámci Centra aktivního života pořádá pro lidi se zrakovým postižením jednorázové i pravidelné vzdělávací akce a volnočasové aktivity a poskytuje jim individuální podporu. O činnosti tohoto "spolku" nepíšeme na našich stránkách poprvé. Dnes nás k tomu navedla paní Adriana Doubková Pico, která kromě dobrovolničení pomáhá i velmi originálním způsobem. Rozhovor s ní přinášíme na následujících stranách.

Ještě ale na chvíli zpět k OKAMŽIKU. Jeho posláním je podporovat plnohodnotný a samostatný život lidí se zrakovým postižením a propojovat ho s okolním světem, a to se děje zejména prostřednictvím dobrovolnických aktivit. Proto jednou z činností Okamžiku je proškolení a koordinace dobrovolníků, kteří pomáhají lidem s těžkým zrakovým postižením při různých aktivitách. Dobrovolnická forma pomoci může být využívána jednorázově, nebo jako dlouhodobá spolupráce s klientem. Služba je určena pro klienty s těžkým zrakovým postižením starším 18 let a je realizována na území Prahy, případně v blízkém okolí.

Dobrovolnický program Okamžiku byl první svého

druhu a od počátku se snažil bourat zažitý koncept, kdy jeden dává a druhý pouze přijímá. Naopak byl vždy koncipován jako partnerský s myšlenkou, že spolupráce a vztah dobrovolníka a klienta je pro oba navzájem obohacující.

Jednorázové doprovody

Nejčastěji se jedná o doprovázení a další pomoc při cestách k lékaři, na nákup, na úřad, při obstarávání nejrozličnějších služeb, ale také na procházku nebo kulturní či sportovní akci. Doprovod dojednává s klientem pracovník Dobrovolnického centra. Dobrovolník pak obdrží trasu doprovodu, jeho náplň, délku trvání a další údaje tak, aby mohl klienta informovat o konkrétních okolnostech doprovázení.

Dlouhodobá spolupráce klienta s dobrovolníkem

Jedná se o dlouhodobou, respektive pravidelnou spolupráci stálé dvojice dobrovolník – klient. Potenciální dvojice se poprvé vždy setkává pod vedením pracovníka Dobrovolnického centra. Četnost jejich následného setkávání je různá. Záleží na potřebách klienta a možnostech dobrovolníka. V průměru se jedná o dvě setkání měsíčně v rozsahu dvě až tři hodiny. Dlouhodobá spolupráce zahrnuje činnosti, jako jsou





volnočasové aktivity (kultura, společenský život, sport atd.), činnosti související se studiem či zaměstnáním klienta (doprovody a vizuální pomoc na úřadech, scanování, vyhledávání textů, vyhledávání na internetu atd.), vizuální pomoc při zabezpečování běžných záležitostí (nákupy, třídění předmětů, korespondence atd.) nebo péče o rodinu (vizuální pomoc nevidomým rodičům při různých aktivitách s dětmi).

Poradenské centrum

Kromě doprovodu či společnosti dobrovolníka můžou nevidomí využít služeb Poradenského centra, které jim poskytuje odborné sociální poradenství a informace o dostupných sociálních službách, kompenzačních pomůckách, příspěvcích nebo sociálních dávkách, a především je podporuje v náročných životních situacích. Služba je poskytovaná bezplatně, a to všem osobám s těžkým zrakovým postižením starším 16 let.

Centrum aktivního života

Centrum aktivního života je registrovaným poskytovatelem sociálně aktivizační služby, jehož posláním je pomocí skupinových a individuálních aktivit podporovat lidi se zrakovým postižením v udržování a rozvoji sociálních dovedností. Snaží se maximálně přispívat k jejich společenskému začleňování a umožňovat jejich komunitní setkávání. Kromě toho pořádá v sídle

neziskovky různorodé volnočasové aktivity, organizuje návštěvy kulturních a vzdělávacích akcí, společné procházky a výlety. Jedním z cílů Centra aktivního života je zprostředkovat klientovi nové možnosti aktivního trávení času.

Podpora nevidomých rodičů při vzdělávání dětí

Tato pomoc je určena pro rodiče s těžkým zrakovým postižením při vzdělávání a celkovém rozvoji jejich dětí od 4 do 15 let prostřednictvím pravidelné pomoci odborných asistentů z řad studentů VŠ/VOŠ. Touto oblastí se zatím žádná organizace poskytující služby nevidomým komplexně nezabývá, jsou tak pro cílovou skupinu zcela ojedinělé. Asistent při této formě podpory poskytuje nevidomému rodiči podporu a zrakovou kontrolu v aktivitách jako je vypracovávání domácích úkolů s dětmi, příprava na vyučování, zpřístupňování informací v tištěné i elektronické podobě, ale také třeba nácvik jemné a hrubé motoriky dítěte, podpora základních pohybových dovedností, příprava na kroužky, nebo spolupráce se vzdělávacími institucemi. Služba je klientům nabízena zdarma.

Nezisková organizace OKAMŽIK je členem Asociace poskytovatelů sociálních služeb České republiky. Celý záměrně nepočtený tým vidících i nevidomých lidí spojuje chuť vymýšlet a realizovat projekty šité na míru lidem se zrakovým postižením. A jestli jste dostali i vy chuť zapojit se do pomoci, pak si stačí

jen vybrat jaká forma je vám nejbližší. Můžete být aktivním dobrovolníkem nebo pravidelným, či jednorázovým dárce. Na portálu Darujme.cz (sekce Lidé s postižením) si můžete vybrat, kterou konkrétní oblast chcete podpořit. Nebo si vymyslete jiný způsob (stejně jako Pletenykosik.cz), jak nejen pomoci nevidomým, ale také podpořit tu skvělou partu lidí s velkým srdcem. Protože oni si to opravdu zaslouží!

ROK 2022 V DOBROVOLNICKÉM CENTRU V ČÍSLECH

136 klientů s těžkým zrakovým postižením
4653 hodin (4019 osobně a 634 na dálku)
strávených s klienty
657 jednorázových doprovodů v celkovém rozsahu
873 hodin
30 nově vyškolených dobrovolníků
145 aktivních dobrovolníků

KONTAKTY

<https://www.okamzik.cz/>
<https://www.darujme.cz/organizace/1200593>

DOBROVOLNICKÉ CENTRUM

Tel: 775 209 055, 604 841 926
Email: dc@okamzik.cz

CENTRUM AKTIVNÍHO ŽIVOTA ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH

Tel: 773 209 055
Email: caz@okamzik.cz

PORADENSKÉ CENTRUM

Tel: 774 209 055
Email: poradna@okamzik.cz

PODPORA NEVIDOMÝCH RODIČŮ PŘI VZDĚLÁVÁNÍ DĚTÍ

Tel: 733 714 994
Email: pomocrodinam@okamzik.cz

Text: Jana Stečinská

Inzerce

Tipy na Valentýna aneb jaký dárek koupit pro něj i pro ni

Svátek svatého Valentýna je tradice, která je každým rokem populárnější. Den lásky a náklonnosti mezi partnery je slavený dárky, květinami, sladkostmi i pozornostmi, nejlépe se symbolem srdce, symbolem lásky. V obchodech OC Letňany naleznete širokou nabídku valentýnského zboží. Pokud si nejste jistí, co by vaši polovičku potěšilo, OC Letňany má pro vás tip na dárek, který zaručeně potěší každého. Dárková karta je skvělým dárkem pro něj i pro ni. Obdarování si koupí, co se jim líbí a dárkovou kartu můžou využít během celého roku téměř ve všech obchodech OC Letňany. Navíc pokud zakoupíte dárkovou kartu v termínu 1. - 14. února v hod-

notě min. 1 000 Kč, obdržíte další dárkovou kartu v hodnotě 200 Kč jako dárek zcela zdarma. Akce platí i při on-line nákupu na webu centra www.oc-letnany.cz.

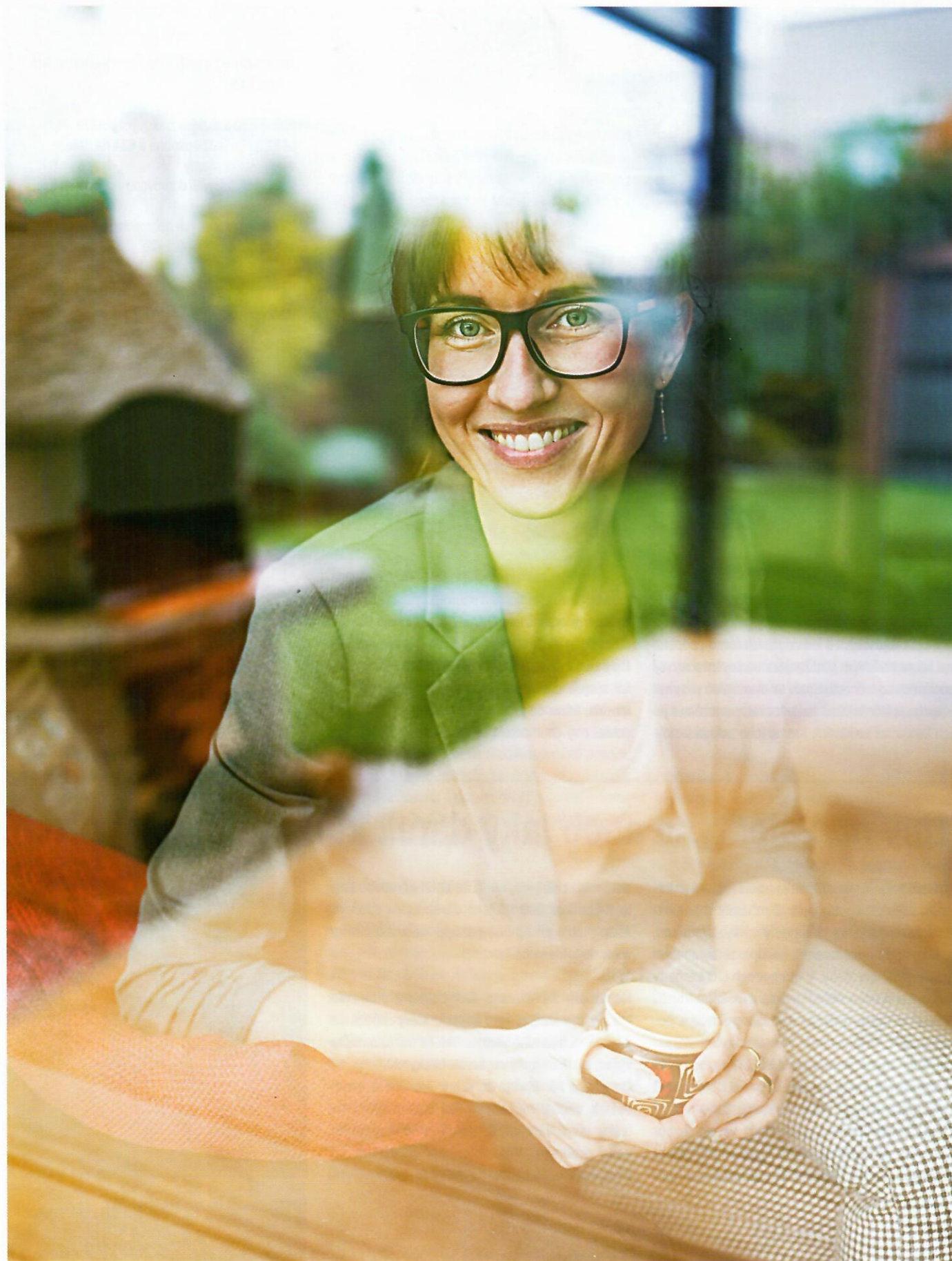
Nejen pro zamilované OC Letňany připravilo krásný romantický foto koutek, který naleznete v blízkosti hlavního vstupu. Tak se nezapomeňte vyfotit a sdílet fotky se svými blízkými.

Od pátku 10. února do úterý 14. února v pasážích centra můžete potkat usměvavé hostesky, které vám zpřijemní den něčím sladkým nebo drobným. Více informací naleznete na www.oc-letnany.cz.



Moje rodina je dílem OKAMŽIKU.

Pletený košík je dílem manžela!



Na tento rozhovor jsem se opravdu moc těšila. Vlastně, stejně moc na jakýkoliv jiný, i když musím říct, že tentokrát mne chytlo za srdce téma nezištné pomoci a skromnosti, se kterou se na nás Adriana Doubková Fico obrátila.

Adriana žije v domě v Nových Letňanech, žije se simultánním tlumočením a ve volných chvílích háčkuje košíky, jejichž prostřednictvím podporuje neziskovou organizaci OKAMŽIK, která pomáhá nevidomým. Kromě toho je i jedním z dobrovolníků - průvodců nevidomých. Této organizaci jsme v Letňanských listech v minulosti již několikrát podporu vyjádřili. Jeden ze článků byl však pro Adrianu osudový.

Co se přihodilo?

Když jsem odešla od prvního manžela, nastěhovala jsem se do Vysočan. Můj nynější muž byl ve výboru SVJ. Řešila jsem problém s hlukem a on přišel - a pozval mne na večeři. (smích) Večeře se nevyvíjela úplně dobře do chvíle, než jsem řekla, že jsem viděla v Letňanských listech článek o OKAMŽIKU, a že pro ně chci doprovázet. No a můj muž mi řekl, že tam doprovází už rok a půl. (smích)

A to byla ta osudová chvíle.

Ten okamžik. Od té doby jsme spolu. Kdysi jsem o tom napsala miniaturní povídku "Dílo okamžiku". (smích)

Proč jste si vybrala pomoc právě nevidomým? Máte nějakou osobní zkušenost?

To ne. Spíš naopak - slepota mne vlastně vždycky tak trochu děsila. Když jsem byla malá, viděla jsem pohádku, kde oslepl mravenec. Ještě to bylo někde v temných chodbách ... teď už vím, že nevidomí mohou žít krásný život, chodí za kulturou, po památkách. Teď už to pro mne děsivé není. A proč jsem si to vybrala? Mám ráda konkrétní pomoc. A možná je mi to tak trochu blízké, protože mám v práci nevidomého kolegu.

Doprovázíte pouze jednorázově, nebo máte dlouhodobé klienty?

Aktuálně děláme jenom jednorázové doprovody. Měla jsem i klienta na dlouhodobou pomoc, ale pán již bohužel zemřel. Od té doby jsem zůstala u té jednorázové formy. Manžel to má stejně. Ono je to tak i pestřejší... Ačkoliv - s jedním klientem jsme si teď "padli do oka" a přejdeme do dlouhodobé spolupráce.

Máte oblíbenou činnost, při které doprovázíte opravdu ráda.

To vyloženě nemám. My jsme spíš rádi, když máme někoho tady na Praze 9. Doprovázet můžeme totiž po celé Praze. Teď mne nadchlo běhání. Začala jsem běhat s jedním klientem tady v lesoparku. To je právě ta dlouhodobá spolu-

práce. On sice není z Letňan, ale je schopen dojet na zastávku, kde ho vyzvednu. Chtěl by připravit na nějaký závod, chtěl by půlmaraton. (smích) To myslím časově nedám. Ale nějaký třeba desetikilometrový závod - to by bylo hezké... A taky bylo moc hezké jet s jednou klientkou do Brna na prohlídku vily Tugendhat.

Jak to probíhalo? To jste jí asi musela všechno popisovat.

Prohlídka byla udělaná přímo pro nevidomé. Klientka měla mimořádnou příležitost si osahat materiály a modely vily a já jsem jí popisovala, jak působí které prostory a jaké jsou kde barvy... Někteří nevidomí si na barvy strašně potrpí. Pro mne to naštěstí není takový problém, skrz ty moje klubička.

A je Vám něco naopak nepříjemného, nebo je to pro Vás náročné?

Náročné je nakupování. V některých obchodech jsou strašně úzké uličky. A když už ta ulička není úzká, tak tam dají nějakou překážku. (smích) Když se nevidomí dostanou někam do obchodu, tak si toho chtějí nakoupit fakt hodně, aby se předzábili. Takže jsme s košíkem a batohem strašně velicí. Do toho si chtějí klienti všechno osahat. Po takovémto dvouhodinovém nákupu jsem opravdu vyčerpaná.





Po dvouhodinovém nákupu je vyčerpaný i člověk bez omezení. To chápu. Návštěvu památek, kdy si může nevidomý člověk předmět osahat, si dokážu představit. Hudba je slyšet. Ale kino, nebo divadlo je přeci jen náročnější na vnímání. Tam je ta vizuální část dost podstatná.

Myslím, že tam je důležité to, že jsou mezi těmi ostatními lidmi. Podle mne tam dost působí emoce. Člověk se třeba víc směje, když se smějí i ostatní. Myslím, že pro ně to smysl má.

Jak si doprovody vybíráte? Je to hodně využívaná služba?

Dvakrát týdně dostaneme rozesílku doprovodů a vybíráme si podle možností. Bývá to okolo deseti až patnácti nabídek. Je nás přibližně 150 dobrovolníků, takže se vždy nějak podělíme. Popravdě my teď s dětmi trochu vynecháváme.

Ale tak trochu to kompenzujete háčkováním košíků, za které posílají obdarovaní peníze na účet OKAMŽIKu. Jak Vás to celé vlastně napadlo?

Háčkovat košíky jsem začala před rokem. Jednou jsem uháčkovala šálu - bylo to ale spíš prkno, než šála. Tak jsem to vypárala a řekla jsem si, že by z toho byl dobrý košík. (smích)

Aha, takže Vás to chytlo, a pak jste najednou zjistila, že ty košíky od Vás už nikdo nechce ani zadarmo, tak jste založila projekt "Pletený košík"?

V podstatě ano. (smích) Každý den vznikne jeden, nebo spíš dva. To je víc jak 400 košíků za rok. Přibližně padesát je tady doma. Myslím, že kolem padesáti je tady rozházených mezi sousedy. Něco po známých a jejich známých. Dávala jsem to jako pozornost. Všechny košíky, co tady teď vidíte, půjdou do Itálie, kam je veze můj bývalý tchán jako suvenýr... No, a protože přišla chvíle, kdy už to zadarmo nikdo nechtěl, vznikl "Pletený košík".

Nebylo by pro Vás přínosnější je vyrábět na prodej a pak nějakou částku posílat neziskovce?

Mě by to jako komerční projekt nebylo. A asi bych na tom ani moc nevydělala - ty klubíčka stojí poměrně hodně. Tak jsme to pojali takto. Úplně původně jsem to zkoušela mezi sousedy prostřednictvím příspěvku právě na materiál - že by tu částku poslali přímo na účet OKAMŽIKu. Což mělo částečný úspěch. Pak mne napadlo dělat to prostřednictvím "prodeje" košíků. Doma jsem o tom pořád mluvila, a jelikož můj manžel je "muž činu", dostala jsem od něj web Pletenykosik.wz.cz k narozeninám.

Čímž se vysvětluje, proč se web s háčkovanými košíky jmenuje pletený.

Přesně tak. (smích) Pro muže v tom rozdíl není.

Ne, i tak je to krásné! Košíky jsou moc krásné a ten nápad taky. Jak se na to tváří OKAMŽIK?

Jsou nadšení! Dokonce mi pomáhají shánět materiály. Například mi sehnali galanterii, která mi na

základě jejich jednání nakonec nabídla maximální možnou slevu. A to jen proto, že se jim ten projekt, ta myšlenka, líbí. Když to takhle někoho občas nadchne, je to radost. Mohla bych jim posílat pravidelně na účet nějakou částku, ale dělat košíky mi přijde zábavnější.

Já věřím, že i tímto rozhovorem zájem o košíky stoupne. Nicméně, neuvažovala jste je někde "vystavit", nebo dát třeba do komisního prodeje?

Právě nad tím uvažuji. Před Vánoci to šlo samo, protože každý chtěl nějaký vánoční dárek. Navíc OKAMŽIK mi udělal na Facebooku propagaci - takže za prosinec a částečně za listopad se povedlo vybrat přes 10 000 Kč. Což je tak zhruba i moje představa a potenciál. To by bylo úplně skvělé. Teď mám v plánu domluvit se s nějakým třeba květinářstvem nebo obchodem se zdravou výživou. Ještě jsem ale nevymyslela ten model. Jestli je tam vlastně jenom nechám, budou se prodávat v komisi a pak se z visačky třeba dozví, že podpořili neziskovku. Nebo budu lidem věřit a nechám je si košík vzít a oni pak dle pokynů na visačce uhradí částku.

Myslíte, že si odnesou košík domů a pak budou poctivě posílat peníze?

Já si říkám, že komu se líbí košík, tak má v sobě nějaké hřejivé estetické cítění a poctivou duši... No, a když si to vezmou a já zjistím, že na účtu OKAMŽIKU nic nepřibýlo, tak už je tam přišť nedám. Stejně bych to někomu rozdala. (smích)

Máte dvě malé děti, chodíte do práce a denně uděláte dva košíky. Vidím, že ruce máte ale jen dvě. Jak to stiháte?

Já mám právě tu výhodu, že to můžu částečně dělat i v práci.

Což je mimochodem dost zajímavé zaměstnání. Vaší obživou je simultánní tlumočení. Není to moc obvyklé zaměstnání. V čem to spočívá? Je to o tom, že někam přijde nějaká zahraniční návštěva, zavolají Vás a vy tlumočíte?

To co jste popisovala, to je takzvané doprovodné tlumočení. Já dělám převážně simultánní tlumočení. Většinou jsou to spíš velké konference. Do sálu se umístí tlumočnická kabina, kde jsme vždycky dva a střídáme se po patnácti nebo dvaceti minutách. Tlumočíme ve stejnou chvíli, kdy mluví řečník, a účastníci nás poslouchají ve sluchátkách

Je nějaká oblast, kterou ráda tlumočíte?

Dřív mne hodně bavilo zdravotnictví. Teď dělám nejvíc architekturu pro Institut plánování a rozvoje, architektonické soutěže. Aktuálně se s kolegy podílíme na Vltavské filharmonii, která se bude stavět. Ráda tlumočím do televize. Jednou jsem dělala i kosmonautiku. To mě bavilo moc - bylo to pro děti. Měla jsem ale pocit, že zajímavější pro ně byl zážitek ze simultánního tlumočení než samotná přednáška astronautů. (smích)



To se můžete dozvědět spoustu zajímavých věcí. Dokážete to vnímat a něco si zapamatovat, nebo jedete jak automat a pak si třeba uvědomíte, že ani nevíte, o čem jste mluvila?

Vnímám to dost. A taky si dost pamatuju. (smích) Třeba i čtrnáct dní před akcí se učíme a zjišťujeme si informace k tématu. Proto chceme od klientů vždy nějaké podklady. Kromě toho si k tématu třeba čtu články v angličtině i češtině, kde potom hledám paralelní výrazy, abych si ověřila, že to není jenom někde ze slovníku, ale že to je opravdu z oboru. Nejde však o to, abyste se naučila, jak co přesně funguje, ale spíš tam jde o to, abyste věděla, jaké výrazy se používají a co znamenají.

To může být někdy dost obsáhlé.

To ano. V architektonické soutěži bývá třeba pro-

cháзка soutěžním územím, kde se mluví například o dendrologickém průzkumu. Takže šprtáme stromy.

Což se pak dá dobře zúročit s dětmi.

Samozřejmě. Například můj čtyřletý syn pozná, kde máme v parku pajasan žláznatý. (smích) Na co ale budu vzpomínat asi celý život je určitě třídní konference u příležitosti výročí 1050 let od založení biskupství v Praze. Všechno to byly vědecké třicetiminutové čtené projevy. Bylo to plné termínů nejen těch církevních, ale i třeba z fyziky - radionuklidové datování nějakých útřků, které se našly v hrobě spolu s ostatky jakéhosi biskupa. A když už, tak popíšu celou tu kostru. Třeba v jakém stavu jsou okluzní plošky třenových zubů. Nebo se řešilo, jaké se našly v hrobce tkaniny - jaký byl útek, jaká byla vazba - jestli keprová, nebo plátňová ... prostě věci, které v běžném životě nemusíte nikdy slyšet.

Je to práce, kterou jste si vysnila nebo jste se k ní dostala náhodou?

Vysnila. Chtěla jsem být kosmonaut - to nevyšlo. Tak tlumočím. Jsem taky v kabině, taky děláme tzv. pilotáž, mám sluchátka, před sebou ovládací konzoli. (smích) Je to vlastně podobný.

Jen u toho ještě děláte košíky ...

Přímo v tlumočnické kabině moc ne, protože to by mohlo kolegy rušit. Ne že by to dělalo nějaký zvuk, ale ono to tak nějak přitahuje pozornost. Když ale chodím tlumočit do televize, kde během dne čekám na nějaký projev, tak tam se to dá. A materiál mám vždy s sebou.

Proč jste se s manželem rozhodli bydlet tady v Letňanech? Říkala jste, že jste se potkali ve Vysočanech.

Já v Letňanech bydlela už předtím, s prvním manželem. Pak jsem se na chvíli přesunula do Vysočan, abych se vrátila s druhým manželem zpět. Ten už tu měl koupený tento domek. Shodou okolností s prvním manželem jsme taky chtěli koupit jeden z těchto domů. Takže jsem vlastně takový bumerang. (smích)

Jste tu spokojení?

Ano. Především ten lesopark je báječný, je to bonus. Trochu je to horší s dostupností dalších služeb. Ale je tu večerka, kde seženete všechno. A je tu restaurace! My chodíme rádi do Čakovic. Mám to opravdu blízko, jen přes koleje. Chodíme tam vlastně častěji, než do sídliště. Tam mě právě baví ty obchody, ten ráz malého města. Co mně ale baví nejvíce je skvělá komunita, kterou tu máme. Skoro jako na vesnici! Skvěle tu funguje sousedská výpomoc od základního „půjčení“ vajčka nebo cibule až po právě charitativní akce pro různé účely a potřeby. Já často dávám třeba kytky - různě je množím a je pro mne radost se o to pak podělit. A ještě větší radost je udělat někomu košík, zvlášť když tím podpoříme smysluplnou organizaci jako OKAMŽIK.

Pro mne byla radost se s Vámi potkat.

Děkuji za rozhovor!

Text: Jana Stečinská

Foto: Archiv Adriana Doubková Fico

Adriana Doubková Fico

narozena: 1988 v Pardubicích

studovala: anglistiku a rusistiku v Olomouci

zájmy: běhání, má ráda pokojové rostliny, klubička, A. P. Čechova a svou práci

odkaz na web:

Pletenykosik.wz.cz