

V Rytmusu Východní Čechy dodržujeme tyto zásady:

🌀 Individuální přístup

Každý člověk je jedinečný. Službu přizpůsobujeme Vaším přáním a potřebám.

🌀 Občanský přístup

Každý člověk má právo na srovnatelné podmínky a rovnocenný přístup. My Vám je pomůžeme zajistit.

🌀 Přirozené prostředí

Pomůžeme Vám využít běžně dostupné zdroje v přirozeném prostředí Vašeho bydliště.

🌀 Aktivní spolupráce

Budeme Vás podporovat v samostatném rozhodování o vlastní budoucnosti.

🌀 Diskrétnost

Osobní údaje bezpečně chráníme. Bez Vašeho souhlasu neposkytujeme informace žádné osobě.

🌀 Kvalita

Službu Vám poskytují proškolení sociální pracovníci a asistenti.

**Díky našim zásadám Vám
poskytneme kvalitní službu.**



Rytmus Východní Čechy, o. p. s.



Rytmus Východní Čechy, o. p. s.



Kontaktujte nás:

okres Chrudim a Pardubice

Eva Sládková

tel. 777 222 139

e-mail sladkova@rytmusvychod.cz

adresa pracoviště

Heydukova 392

537 01 Chrudim

okres Ústí nad Orlicí a Svitavy

Lenka Bigmore

tel. 730 518 511

e-mail bigmore@rytmusvychod.cz

adresa pracoviště

Skalka 1692

560 02 Česká Třebová

Chcete se naučit něco nového?



- 🌀 Pomůžeme Vám naučit se dovednosti, které potřebujete pro život
- 🌀 Služba je určena lidem se znevýhodněním
- 🌀 Naše služba je bezplatná



www.rytmusvychod.cz

ČLOVĚK • OBČAN • SPOLEČNOST

www.rytmusvychod.cz

ČLOVĚK • OBČAN • SPOLEČNOST

S čím Vám můžeme pomoci?

Můžete se přihlásit do některého z našich kurzů nebo Vám můžeme pomoci individuálně. Schůzky probíhají v kanceláři nebo v terénu. Pomůžeme Vám zdokonalit se ve věcech, které pak využijete v běžném životě.

Cestování



Pomůžeme Vám naučit se bezpečně cestovat. Například do práce, do obchodu, k lékaři, ke známým a podobně. Můžete se naučit cestovat různými dopravními prostředky, například vlakem, městskou dopravou, na kole a podobně. Součástí nácviků je také zvládnání obtížných situací, jako například když mi ujede autobus, ztratím peněženku a další.

Hospodaření s penězi



Můžeme Vám poradit jak správně poznat peníze, počítat, nakupovat, sestavovat osobní rozpočet a podobně. Zjistíte, jaká práva a povinnosti má spotřebitel, jak své peníze správně ochránit a podobně.

Obsluha PC a kyberšikana



Pokud se chcete učit pracovat na počítači, nabízíme Vám kurz Základní obsluha PC. Na kurzu se pracuje například v oblastech MS Office, internet, email a jiná elektronická komunikace, úprava obrázků a podobně. Poradíme Vám, jak se účinně bránit zneužití na internetu, například na sociálních sítích, emailu a podobně.

Mobilní telefon



Nácviky v používání mobilního telefonu nabídneme Vám, kteří se potřebujete zdokonalit v používání mobilního telefonu nebo se naučit jen některé jeho funkce. Pomůžeme Vám také vybrat nejvhodnější mobilní telefon podle toho, jaké služby chcete využívat, nejen při komunikaci s ostatními.

Společenské vystupování



Pokud je pro Vás obtížné orientovat se v různých společenských zvycích a způsobech chování, doporučíme kurz Společenského vystupování. Účastníci kurzu si trénují dovednosti, jako například domlouvání s ostatními, naučit se říkat svůj názor, jak předejít společenským trapasům a podobně.

Péče o domácnost



Pro Vás, kteří potřebujete pomoc zvládat běžné záležitosti v bytě, jako například vaření, praní, uklízení a podobně. Pomůžeme Vám zdokonalit se v různých činnostech, které jsou důležité pro samostatné bydlení, například vaření, praní, uklízení a podobně. Nácviky mohou probíhat přímo u Vás doma.

Úřady



Máte něco vyřídit na úřadech a nevíte, jak na to? Například žádost o invalidní důchod, registraci na úřadu práce a podobně? Poradíme Vám, kam a na koho se obrátit, co si vzít sebou a doprovodíme Vás na úřad, abyste si příště poradili sami.

Motivace k práci



Kurz motivace k práci je určen lidem, kteří chtějí vědět, jak si najít práci nebo si práci právě hledají. Na kurzu si můžete vytvořit životopis, vyhledat vhodný inzerát, zjistit, jaké otázky Vám může položit zaměstnavatel při pohovoru a podobně. Tyto zkušenosti pak využijete při vlastním hledání práce.

Hledání partnera nebo kamarádů



Rádi byste rozšířili okruh svých kamarádů nebo si našli partnera? Pomůžeme Vám najít příležitosti k seznámení s novými lidmi. Probereme jednotlivé fáze a způsoby seznamování.

Jak trávit volný čas



Chcete lépe využít svůj volný čas? Pomůžeme Vám zjistit, čemu byste se mohli věnovat ve volném čase a najít vhodné možnosti kde a s kým ho trávit.

Jak pečovat o svoje zdraví



Zdraví je pro nás to nejcennější. Poradíme Vám, jak se má člověk zdravě stravovat. Na kurzu první pomoci se naučíte, jak máte správně postupovat při pomoci druhým a také sobě.

Můžeme Vám pomoci s dalšími věcmi. Můžete nám říct, co se potřebujete naučit.

