

## Dodržujeme tyto zásady:

### Individuální přístup

Služba probíhá podle toho, jak si přejete a potřebujete.

### Občanský přístup

Zajistíme, abyste měli stejné podmínky jako všichni ostatní.

### Přirozené prostředí

Pomůžeme Vám najít ve Vašem okolí člověka, který Vám může pomoci.

### Aktivní spolupráce

Budeme Vás podporovat v samostatném rozhodování o vlastní budoucnosti.

### Diskrétnost

Vaše osobní údaje bezpečně chráníme, aby k nim neměl přístup nikdo cizí.

### Kvalita

Službu Vám poskytují proškolení sociální pracovníci a asistenti.

## Řekli o kurzu

#### Filip – účastník kurzu vaření

„Naučil jsem se připravovat dýňovou polévku.“

#### Simona – účastnice kurzu komunikace

„Naučila jsem se, jak řeč těla ovlivňuje jednání člověka. Bude se mi to hodit v jednání s lidmi v okolí a v práci.“

#### Účastnice kurzu společenského vystupování

„Naučila jsem se, jak správně stolovat, bude se mi to hodit třeba v restauraci.“



Rytmus Východní Čechy, o. p. s.  
Poskytovatel sociální rehabilitace

ČLOVĚK  
●BČAN  
SPOLEČNOST

## Kontaktujte nás:

#### Okres Chrudim a Pardubice

Tel.: 730 152 146

E-mail: chrudim@rytmusvychod.cz

#### Adresa pracoviště

Heydukova 392

537 01 Chrudim

#### Okres Ústí nad Orlicí a Svitavy

Tel.: 730 518 511

E-mail.: trebova@rytmusvychod.cz

#### Adresa pracoviště

Skalka 1692

560 02 Česká Třebová

Více  
o rozvoji  
dovedností



# Nácvik a rozvoj dovedností

## Chcete se naučit něco nového?

- Pomůžeme Vám naučit se nové dovednosti nebo se v nich zlepšit
- Službu poskytujeme lidem se zdravotním znevýhodněním z Pardubického kraje
- Za naše služby nebudete nic platit

[www.rytmusvychod.cz](http://www.rytmusvychod.cz)

CHRUDIM • PARDUBICE • SVITAVY  
• ÚSTÍ NAD ORLICÍ

Rytmus Východní Čechy, o. p. s.  
Poskytovatel sociální rehabilitace

[www.rytmusvychod.cz](http://www.rytmusvychod.cz)

ČLOVĚK  
●BČAN  
SPOLEČNOST



R Y T M U S  
V Ý C H O D N Í Č E C H Y

## S naší podporou se můžete naučit:

### Cestovat

- Cestovat autobusem, vlakem, na kole nebo pěšky tam, kde to neznáte
- Jak si koupit jízdenku
- Zjistit si, kdy jede doprava
- Co dělat, když Vám ujede spoj



### Hospodařit s penězi

- Poznat mince a bankovky
- Rozpočítat si peníze
- Šetřit peníze
- Umět si spočítat nákup



### Ovládat mobilní telefon

- Přijmout a ukončit hovor
- Vypnout a zapnout buzení telefonem
- Používat internet v mobilu



### Pracovat na počítači

- Zapnout počítač a zadat heslo
- Upravovat obrázky a psát na počítači
- Posílat e-maily a vyhledávat na internetu
- Chovat se na internetu bezpečně



### Společensky vystupovat

- Jak se chovat v restauraci, na představení, na sportovním zápase
- Co si obléknout podle toho, kam jdete
- Jak říct svůj názor



### Pečovat o domácnost

- Nakupovat a vařit
- Prát, uklízet a udržovat pořádek
- Zaplatit nájem



### Vyřizovat na úřadech

- Podat žádost o invalidní důchod
- Přihlásit se na Úřad práce
- Vyplnit formuláře na úřadech
- Na úřad Vás můžeme i doprovodit



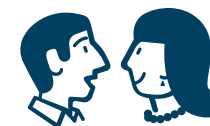
### Najít si práci

- Hledat volná místa a vytvořit životopis
- Připravit se na pohovor
- Vyznat se v pracovních smlouvách



### Najít si partnera nebo kamaráda

- Najít místa k seznámení
- Jak někoho oslovit
- Jak komunikovat



### Jak trávit volný čas

- Zjistit, co Vás baví
- Najít k tomu parťáka
- Najít zajímavé akce



### Pečovat o zdraví

- Jak se zdravě stravovat a hýbat
- Chodit na preventivní prohlídky
- První pomoc



Řekněte nám, v čem dalším Vás můžeme podpořit

V Rytmu se můžete učit společně v kurzu nebo jednotlivě na schůzkách

