

# VOLNÝ ČAS

Typ volnočasových aktivit se u osob s postižením liší jednak podle druhu a míry jejich postižení, Stávají se pak pro ně buď zpestřením života nebo alespoň součástí důležité rehabilitace jak v oblasti pohybových schopností, tak v oblasti psychiky. Výběr činností by měl odpovídat potřebám klienta a působit především motivačně a pozitivně. Často se jedná o tvůrčí činnosti, hry, pobyt venku, sportovní aktivity nebo výlety s ohledem na typ postižení. S volbou a začleněním vybraných aktivit do života osoby s postižením mohou napomoci specializovaná centra.

### KLÍČOVÁ SLOVA

rehabilitace  
sociální kontakt  
seberozvoj  
pozitivní motivace

### O PROJEKTU

Jak se žije pečujícím osobám  
ve Středočeském kraji

CZ.03.2.63/0.0./0.0/19\_098/0015229

Projekt je zaměřen na možnosti sdílené péče, resp. na možnosti zvýšit zkvalitnění péče o příjemce příspěvku na péči dle zákona č. 108/2006 Sb. Místem jeho realizace byly tři regiony: Kladno, Příbram, Rakovník. Cílem bylo zjistit jaké možnosti a varianty péče lze zajistit v přirozeném prostředí příjemce příspěvku na péči s v jakém rozsahu lze poskytovat tuto péči vlastní rodinou a v jakém rozsahu tuto péči mohou zajistit poskytovatelé sociálních a zdravotních služeb v regionech.

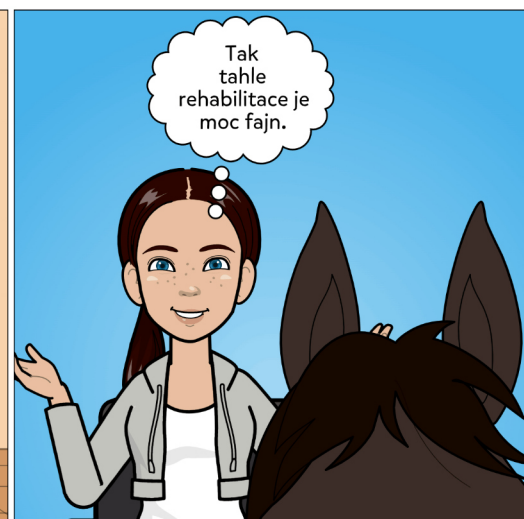
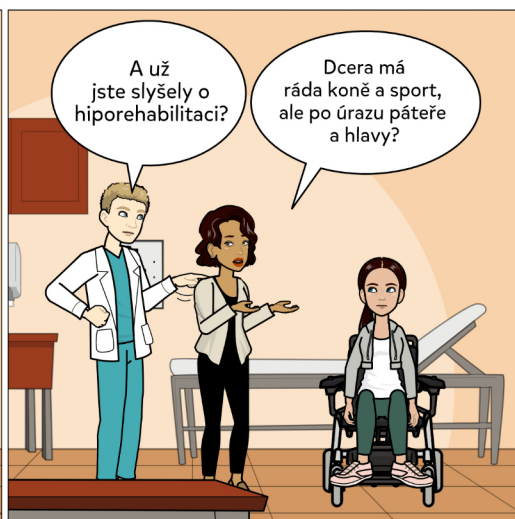


Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

### JAK S KARTOU PRACOVAT?

Tematická informační karta slouží jako doplňkový, přehledový materiál ke konkrétní stránce na webu [www.pecuji-doma.cz](http://www.pecuji-doma.cz). Jejím cílem je poskytnout základní, nikoliv vyčerpávající přehled důležitých bodů, na které je potřeba myslet v souvislosti s konkrétním aspektem péče o osobu se zdravotním postižením.

Materiál je určen jak osobám pečujícím, tak širší veřejnosti, která má zájem seznámit se s problematikou péče.



# 6 ASPEKTŮ TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU

## ZPŮSOB TRÁVENÍ

TYP  
POSTIŽENÍ?

STUPEŇ  
POSTIŽENÍ?

REHABILITAČNÍ  
AKTIVITY  
VÝZNAMNÉ

ODVÍJÍ SE TÉŽ  
OD MOŽNOSTÍ  
PRACOVNÍHO UPLATNĚNÍ  
ČI VZDĚLÁVÁNÍ

## ULPÍVÁNÍ

FUNKČNÍ  
JSOU  
RITUÁLY

NOVÉ SITUACE  
PŘEDSTAVUJÍ STRES

## PREVENCE RIZIKOVÝCH SITUACÍ

STRESORY:  
NEZNÁMO,  
STRACH, ...

UPLATŇOVÁNÍ  
KLIDNÉHO PŘÍSTUPU  
A POZITIVNÍ  
MOTIVACE

SPOUŠTĚČEM TAKÉ  
RADOŠT JAKO  
NEZVLÁDANÁ EMOCE

## VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

DLE  
AKTUÁLNÍCH  
POTŘEB

SEBE-  
ZDOKONALOVÁNÍ

TVŮRČÍ AKTIVITY, VEDENÍ K VÝPOMOCI,  
ZDOKONALENÍ SEBEOSLUHY, HRY,  
POBYT VENKU, SPOLEČENSKÝ KONTAKT

## KULTURA, PŘÍBĚHY

OBJEVOVAT PŘÍBĚHY,  
KTERÉ NEVZBUZUJÍ  
NEGATIVNÍ POCITY

OSLABENÉ POROZUMĚNÍ >  
ZJEDNODUŠENÍ, VIZUALIZACE

## SPECIALIZOVANÁ PRACOVNÍŠTĚ

ASISTENCE  
PŘI HLEDÁNÍ  
MOŽNOSTÍ