





Díky dobré podpoře jsme silnější. Dobrá podpora:

dává – dává nám to, co potřebujeme, abychom pracovali na svých **plánech**

učí – díky dobré podpoře se stále učíme a využíváme nejlépe své **schopnosti**

spojuje – dobrá podpora nás propojuje s ostatními lidmi a **staví mosty** ke komunitě a životu v ní

respektuje – dobrá podpora je založená na **úctě**, je poskytována v duchu rovnosti a vzájemného prospěchu

stojí na naší straně - dobrá podpora znamená mít někoho, kdo „**kope za nás**“

podporuje nezávislost - dobrá podpora vede k větší nezávislosti a pomáhá nám, abychom **dělali věci a mysleli sami za sebe**



Lásku je vždy možné najít, je spojená s:

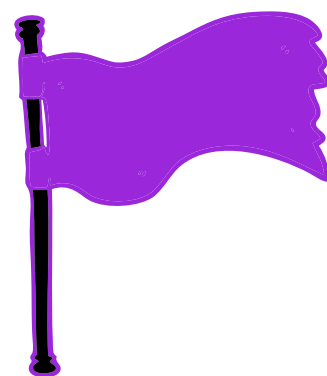
sebeúctou – nesmíme dovolit jiným lidem, aby nám ubližovali a využívali nebo nás zneužívali

rodinou – být součástí rodiny, máme **právo mít vlastní rodinu**

kamarády – hledat a nacházet opravdové kamarády, lidi, kteří si nás **cení pro to, že jsme takoví, jací jsme**

milenci – jsme lidské bytosti, s právem a **touhou milovat** a vést aktivní pohlavní život

dáváním – je to schopnost **dávat lásku** druhým lidem



Jsme svobodní, když:

máme kontrolu - nezapomínejme na to, že máme právo mít svůj **život pod kontrolou**

jsme viděni a slyšeni – naučme se dávat najevo, **co máme na mysli** a požádejme o pomoc s tím, jak to vyjádřit

známe možnosti - sežeňme si dobrou **radu**, získejme **informace** a zjistíme, jaké máme možnosti

je nám nasloucháno - lidé nám musí naslouchat, aby skutečně **pochopili, co říkáme**

rozhodujeme se - možná k tomu budeme potřebovat dobrého **zástupce** nebo **podpůrce** při rozhodování

7 klíčů k občanství



KONFERENCE
PRO ZMĚNU 2019

QUIP, z.ú.
www.kvalitavpraxi.cz

s podporou Hlavního města Prahy

v partnerství s JDI, z.ú.



Komunita je místem, kde probíhá život. Měli bychom mít možnost:

připojit se – v naší komunitě najdeme mnohem více, pokud se **správně díváme**

pracovat – naše komunita nás potřebuje, vždy existuje **spousta věcí, které můžeme udělat, abychom pomohli**

bavit se – najdeme místa, kde jsme **šťastní, můžeme se smát a odpočívat, bavit se**

být spolu – být součástí komunity znamená **potkávat jiné lidi a navazovat přátelství**

být silní – společně můžeme **dosáhnout mnohem víc** než sami



Opravdový domov je, když:

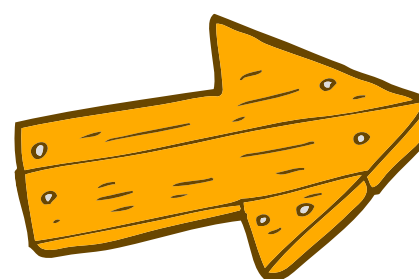
máme soukromí – domov je místo, kde se můžeme **rozvíjet, můžeme bezstarostně** vykonávat své osobní potřeby

někam patříme – domov je místo, kde se **odehrává náš život**, kde zapouštíme **kořeny** a můžeme dát najevo své občanství

rozhodujeme, koho pozveme dál – měli bychom mít možnost pozvat na **návštěvu** své sousedy, přátele a rodinu a měli bychom mít možnost jim říct, kdy mají **odejít**

se cítíme bezpečně – měli bychom mít možnost žít s lidmi, které **máme rádi** a nikdy bychom neměli žít ve strachu

máme právní jistotu – měli bychom mít k místu, kde bydlíme, **právní vztah** a neměli bychom žít v obavách, že o svůj domov přijdeme



Žít smysluplný život znamená:

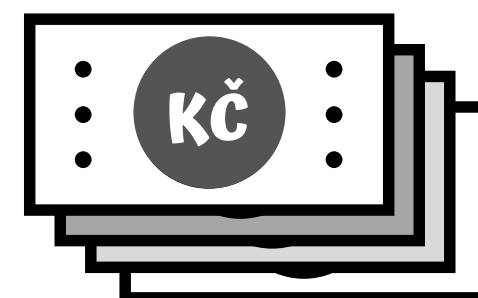
uvědomovat si své dary – mít víru ve své **jedinečné dary** a najít způsob, jak je **sdílet s ostatními**

využívat své schopnosti – využít **všechno**, co máme, co **nejlepším** způsobem

mít kolem sebe ty správné lidi – najít lidi, kteří v nás **věří** a kteří nám pomohou najít **vlastní cestu**

být součástí společenství – najít **smysl** díky tomu, že se **zapojíme** do věcí, které jsou **důležité pro všechny**

mít naději, jít za svým snem i přes překážky - život se musí žít



Mít peníze, které potřebujeme, znamená:

mít právo – všichni bychom měli mít nárok na dostatek peněz, z kterých se dá vyžít

mít placenou práci – mnozí máme schopnost hledat a najít si práci, vydělat si peníze

mít možnost rozhodovat se, jak je využijeme – mít možnost použít peníze tak, abychom z nich měli maximum

mít možnost peníze spravovat – máme-li spravovat své peníze dobře, můžeme při tom někdy potřebovat podporu

mít možnost spořit – všichni potřebujeme úspory, mít o co se opřít v případě krize