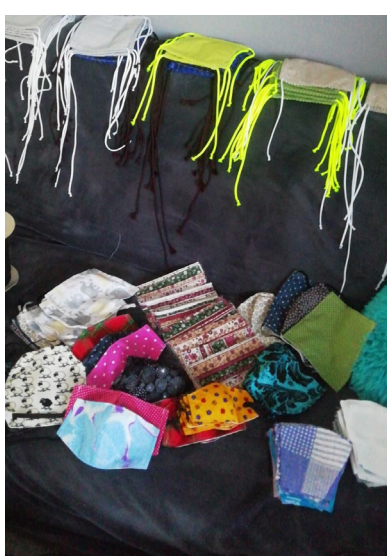


CO SE U NÁS DĚLO

ŠIJTE CELÉ ČESKO

I když jsme kvůli šíření viru museli pozastavit nebo omezit většinu našich služeb, nezastavilo nás to, a pomáháme, jak to jde. Jelikož je v naší organizaci spousta šikovných rukou, rozhodli jsme se téměř okamžitě i my pro šití bavlněných roušek. Do výroby se zapojili téměř všichni, ať už s pomocí při šití, střihání, navlékání ale i shánění materiálu a v neposlední řadě i s distribucí roušek. Ano, máme nouzový stav, ale spousta lidí musí do práce a denně jsou tak jejich životy a životy jejich blízkých v ohrožení. Můžeme jim pomoci tím, že jim poskytneme dostatek roušek na to, aby mohli svou práci vykonávat dál.

I přes nepříznivou situaci bereme vše pozitivně. Provázení, podpora a pomoc je naše hlavní motto, kterým se řídíme a věříme, že společně toto náročné období zvládneme.



Děkujeme manželům Vávrovým z Bohousové za dar rolí látek na roušky a manželům Břízovým z Elegance Žamberk za darování šňůrek, gumiček, látek a za zapůjčení vybavení pro šití.



DOBA KORONAVIROVÁ ANEB JAK SE NÁM DAŘÍ?

Téměř ve všech médiích, rozhovorech, článcích, chatech a podobně se objevuje slovo koronavirus, které pro nás bylo dříve naprosto neznámé a které v nás nyní vzbuzuje různé emoce, většinou ty negativní. Já bych se v tomto článku proto chtěla spíše zaměřit na to, jak se nyní máme a jak by se nám mohlo dařit co nejlépe, přestože kolem nás proudí hodně negativních informací. Většina lidí zažívá v této době nepříjemné pocity. Máme obavy z budoucnosti, zda neonemocníme my nebo naši blízcí, zda nepůjdeme o práci, o zákazníky, jak to bude s finančním zabezpečením....

Jsme nejistí, protože některé věci se prostě dějí a my je nemůžeme úplně ovlivnit. Jsme naštvaní, protože nařízená omezení nám neumožňují věnovat se činnostem, které máme rádi. Jsme unavení, protože se na nás zvýšily nároky – ať už doma (dětí, které si plní výuku v domácím prostředí, péče o starší osoby v rodině, sdílení obav členů rodiny) nebo v zaměstnání (delší směny, komplikovanější domluva mezi zaměstnanci díky omezení osobního kontaktu, ohrožení v profesích, které jsou v přímém kontaktu s lidmi), případně na home office, který pro nás také může být novinkou a přinášet některé nepředvídané komplikace.

Pojďme se na situaci podívat z opačné strany – co je na ni pozitivního, co můžeme získat, poznat či vyzkoušet? Myslím, že nám všem tato situace umožnila uvědomit si, že je na čase nezaměřovat se pouze na výkon. Dala nám čas, který můžeme trávit se svými nejbližšími, ale také sami se sebou. Připomněla nám, že je fajn zavítat do lesů, parků a různých přírodních zákoutí, která máme na dosah, a přesto se tam málokdy vypravíme. Že zde můžeme nalézt potřebné zdroje, které posílí naše duševní i tělesné zdraví. Připomněla nám, že máme podobné starosti a radosti jako ostatní a že si díky tomu můžeme víc porozumět a být k sobě ohleduplnější a tolerantnější. Také jsme dostali prostor zamyslet se, co je pro nás opravdu důležité; realizovat to, co jsme už nějakou dobu odkládali. Tento čas nás učí, že důležitá je přítomnost. Minulost nezměníme, tu je důležité přijmout i se všemi omyly, které nám ale pomohly získat naše dnešní zkušenosti. Budoucnost můžeme ovlivnit právě tím, jak se chováme v přítomnosti, dnes získáváme zkušenosti, které budeme využívat později. A možná právě zkušenost z těchto nelehkých dní nám přinese větší jistotu a důvěru v sebe i ostatní.

Závěrem bych chtěla připomenout, že je legitimní zažívat strach, úzkost, nepohodu, vztek, pocity si nevybíráme. Můžeme je přijmout, přiznat si je a zkusit s nimi pracovat, pokud jsou nám nepříjemné. Jak na to? Zde je pár tipů v podobě abecedy.

Za Cestu pro rodinu, Mgr. Kateřina Adamcová, psycholožka.

ABECEDA K AKTUÁLNÍ SITUACI

Akce, aktivita Najděte si čas na to, co vás baví, na co jste se chystali a dosud jste se k tomu nedostali.	Gauč  Využijte gauč k odpočinku či relaxaci.	Naděje Uvědomte si, že se život vrátí časem do běžných kolejí.	Úsměv  Usmějte se.
Balzám na duši Co je pro vás balzámem na duši? Dopřejte si ho!	Hudba  Pusťte si hudbu, kterou máte rádi.	Okolí Prozkoumejte přírodu v okolí svého domova, zkuste najít místo, kde jste ještě nebyli.	Vtip Jaký znáte dobrý vtip? (jeden do zástoby: Dnes jsme přijeli z nákupu, sundali brýle, čepice, roušky.... A manžel není můj.....-D)
Cyklus Co si zavzpomínat na své předky a jejich životy? Můžete pro sebe i budoucí generace udělat rodokmen.	CHvála Pochvalte se za 3 věci a pochvalte někoho ve svém okolí.	Postoj Stoupněte si vzpřímeně, ramena dolů, zatáhnout břicho, hlavu jakoby držela nitka od stropu a několikrát zhluboka nadechněte a vydechněte.	Work  Práce, pusťte se do úklidu, práce, oprav, úprav, které máte v plánu už delší dobu a které neděláte běžně.
Děti Co jste měli rádi jako děti? Co vás bavilo? Máte rádi i teď?	Inspirace Inspirujte se a zkuste něco, co jste ještě v životě nedělali a co chcete vyzkoušet.	Quasimodo  Procvičte si svaly obličeje a zkuste si v zrcadle co nejlepší „škleb“. Jen pro odvážné.	Xiksobě Udělejte si radost, buďte milí i k sobě, co na sobě máte rádi?
Energie Co vám dodává energii? Dobré jídlo, povedená práce či něco jiného? Je čas si to dopřát.	Já Vzpomeňte si, které 3 věci se vám v posledním týdnu povedly?	Radost Co vám naposledy udělalo radost?	Youtube.com Vyzkoušejte relaxaci na youtube.com – např. autogenní trénink (např. od Ireny Hájkové).
Film Shlédněte film, který máte rádi nebo který jste se chystali shlédnout a nebyl na to čas. <i>(také je možnost využít https://www.-ceskatelevize.cz/porady/vyber/ nebo www.vasekino.cz).</i>	Kniha  Přečtěte si knihu.	Sdílení  Zavolejte někomu, napište někomu, můžete začít psát deník.	Zájem Co vás vždycky zajímalo a nezbýval vám na to čas? Co vás bavilo v dětství a chcete ještě zkusit?
Malování Namalujte obraz, vymalujte omalovánku či antistresový obrázek.	Les  Zajděte do lesa.	Touha Co byste chtěl/a zažít, udělat, dokončit ... v budoucnu?	

ROZŠÍŘUJEME POMOC TAM, KDE JE POTŘEBA - VZNIK NOVÉ TERÉNNÍ SLUŽBY

Naše organizace Cesta pro rodinu poskytuje v Žamberku již 13 let službu Azylový dům a 11 let službu Dům na půl cesty lidem, kteří se dostali do tíživé životní situace a nemají bydlení. Pro dlouhodobé začlenění odchozích uživatelů pobytové služby je náhlý přechod do samostatného života bez další podpory či doprovázení velmi rizikový. Z rozhovorů s nimi víme, že je pro ně náročné po ukončení pobytové služby řešit svou situaci naprosto samostatně. Obávají se selhání, a to jim brání obrátit se znovu o pomoc. Pracovníci našich služeb již znají jejich příběhy, oni znají pracovníky a mají k nim navázaný určitý vztah a důvěru. Z těchto důvodů jsme se rozhodli jim nabídnout podporu i po odchodu do vlastního bydlení.

Od ledna jsme začali poskytovat novou terénní službu Sociální rehabilitace, v rámci které podpoříme ročně zhruba 10 mladých lidí, žen a matek s dětmi ve zvýšení samostatnosti.

Cílem je, aby si udrželi a prohloubili stávající návyky získané během pobytu v Azylovém domě a Domě na půl cesty a vytvoření nových, potřebných v reálném životě. Chceme tak snížit počet osob, které by se vraceli zpět.

Vznik služby podpořil Pardubický kraj a služba je financovaná z ESF Operačního programu zaměstnanost. Děkujeme MAS Orlicko s přípravou projektové žádosti.

AUTOMOBIL PRO TERÉNNÍ SLUŽBU

Abychom zajistili dostupnost pracovníků za klienty nové služby terénní sociální rehabilitace, pořídili jsme nový automobil, výhradně pro tuto službu.

Děkujeme MAS Orlicko za podporu při přípravě a podání projektové žádosti. Projekt je spolufinancován z Evropského Integrovaného regionálního operačního programu ve spolupráci s Ministerstvem pro místní rozvoj ČR.



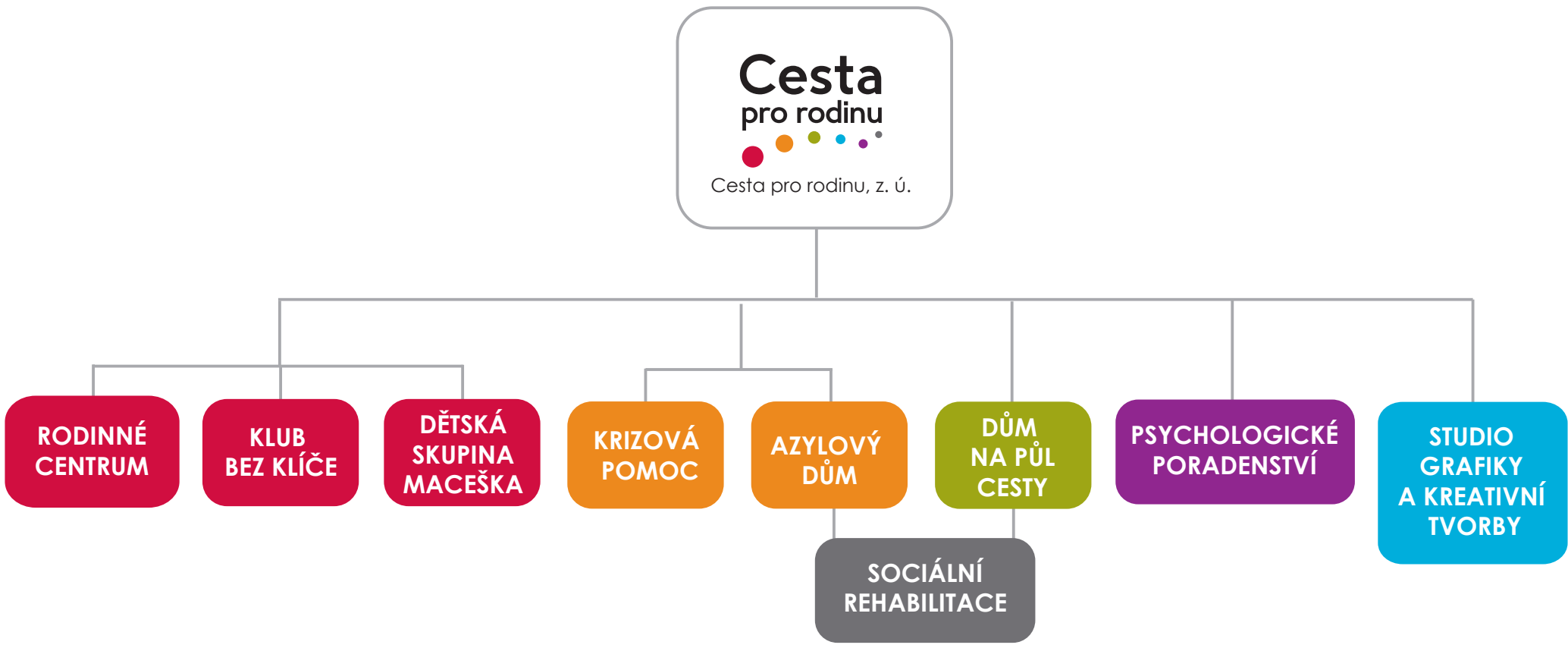
PSYCHOLOGICKÉ PORADENSTVÍ pro veřejnost

Rádi bychom vám představili novou službu – Psychologické poradenství. Co si představit pod psychologickým poradenstvím a jak probíhá? Psychologické poradenství nabízí možnost společně pracovat na seberozvoji osobním i pracovním, řešit aktuální situaci, kde máme dilemata, řešit výchovné situace s dětmi apod. Také umožňuje sdílet své starosti, nepohodu a další záležitosti, které se pro nás z různých důvodů stávají těžkými až neřešitelnými. Hledáme poté společně možnosti, jak situaci zvládnout, jaké naše schopnosti, dovednosti a zkušenosti nám mohou pomoci. Významný je pohled druhé osoby, která dokáže být nestranná, podívat se na situaci z jiného úhlu a má již nějaké odborné znalosti a zkušenosti. Na schůzku se můžete domluvit telefonicky nebo přes email. Schůzka probíhá v Centru pro rodinu, většinou v odpoledních až podvečerních hodinách, trvá 60-90 minut. Během tohoto času se snažíme společně najít řešení, které je pro Vás schůdné a vyhovuje Vaším přáním a potřebám. Odborník funguje jako průvodce, který upozorňuje na možnosti a způsoby, jak situaci zvládnout. Na setkání s Vámi se těší Mgr. Kateřina Adamcová.



Nová organizační struktura

S novými službami souvisí také změna organizační struktury. Abychom vám lépe přiblížili služby naší organizace přikládáme obrázek.



PŘIDEJTE SE K NÁM!
KLUB PŘÍZNIVCŮ



Staňte se členem Klubu příznivců!
Registrujte se na našich webových stránkách nebo nás kontaktujte.

 **klubpriznivcu@cestaprorodinu.cz**
 **tel.: 777 680 229**

Stránka Klubu příznivců ZDE

CO SE U NÁS DĚLO, NEŽ SE VŠECHNO ZMĚNILO

RODINNÉ CENTRUM



KARNEVAL PRO NEJMENŠÍ

Přednášky a besedy:

- VÝVOJ ŘEČI
- RODINA A PROČ JE DŮLEŽITÁ pro děti i pro rodiče
- NACHLAZENÍ – NUTNÉ ZLO?
- PODPORA IMUNITY BEZ CHEMIE
- BESEDA PRO RODIČE budoucích předškoláčků

KLUB PRO PRARODIČE S VNOUČATY – ledové odpoledne

4. února – 10. března
PŘEDPORODNÍ KURZ

AZYLOVÝ DŮM A KRIZOVÁ POMOC



VÝLET NA PŘEDSTAVENÍ
LOUSKÁČEK



VÝROBA KLAUNŮ



TVOŘENÍ VALENTÝNSKÝCH
PŘÁNÍ

DŮM NA PŮL CESTY



DRÁTKOVÁNÍ



VÝROBA LAPAČŮ SNŮ



PŘESAŽOVÁNÍ
POKOJOVÝCH KVĚTIN



POMOC S MALOVÁNÍM
V AZYLOVÉM DOMĚ

STUDIO GRAFIKY A KREATIVNÍ TVORBY

OPĚT OTEVŘENO PRO VEŘEJNOST

Grafické návrhy prosím domlouvejte předem přes email či telefon. Děkujeme.

Provozní doba PO - ČT 8:00 - 17:00, PÁ 8:00 - 15:00

email: studio@cestaprorodinu.cz
tel.: 777 680 229



SPOLEČNĚ ZA ÚSMĚV

Děkujeme Konzumu a všem, kdo jste se zapojili do sbírky "Společně za úsměv". Na projekt pořízení sportovních potřeb a hraček pro venkovní vyžití dětí z Azylového domu se podařilo vybrat 5 787 Kč.

KONZUM



DÁRCOVSKÝ ŠEK

Cesta pro rodinu z. ú. Žamberk

ve sbírce Společně za úsměv 2019 celkem získáno

5 787 Kč

z toho dar Konzumu 1 264 Kč

www.cestaprorodinu.cz

Děkujeme všem sponzorům a partnerům za podporu výše uvedených aktivit.

ELÉKTRA CHLÁDEK s.r.o.

MECAWEL

GAF s.r.o.

NADACE JST

IVECO

Mika®

MASO EKO
www.masoeko.cz

teddies
náruč plná hraček

GENERALI

KONZUM



kik

**NADAČNÍ
albert
FOND**

Šmídl

OK FINAL



MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR

PARDUBICKÝ KRAJ



LETOHRAD



KOSTELEČ
NAD ORLÍČÍ



KRÁLÍKY



ČERVENÁ VODA



LANŠKROUN



ÚSTÍ NAD ORLÍČÍ



ČESKÁ TŘEBOVÁ



RYCHNOV
NAD KNĚŽNOU



ŽAMBERK



M.A.S.



EVROPSKÁ UNIE
Evropský fond pro regionální rozvoj
Integrovaný regionální operační program



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



Místní akční plán vzdělávání
ŽAMBERK I KRÁLÍKY