



CO JE U NÁS NOVÉHO A CO CHYSTÁME

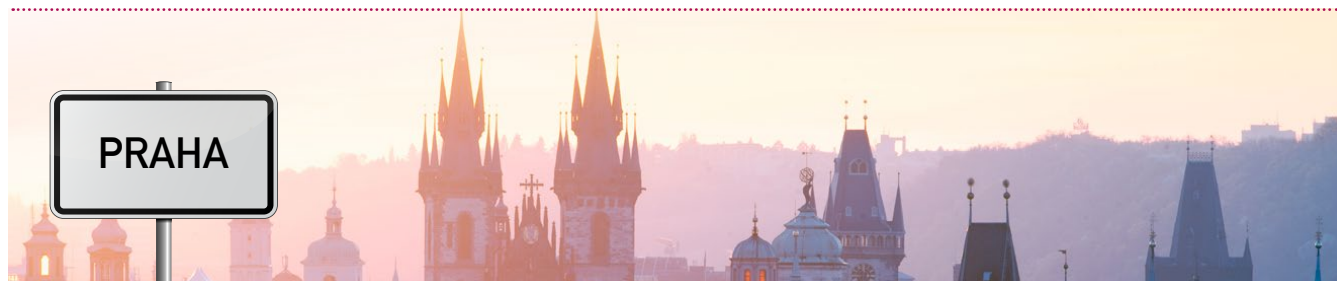
Milí naši čtenáři,

březen nám všem přinesl neuvěřitelné změny do života soukromého i pracovního. Každého z nás zasáhla opatření související s epidemií koronaviru. Spoustu z nás pracuje z domova, stará se o děti, snaží se suplovat školu. Trávíme veškerý čas všichni pohromadě, na což jsme nebyli zvyklí. Je to velká zkouška trpělivosti, koordinace, psychohygieny, schopnosti se sladit, domluvit, fungovat společně v rámci celých dnů s velkými omezeními možností a koloběhu našeho každodenního života. Je to velká zkouška nás samotných a také toho, jak svůj přístup k celé situaci promítáme do svých rodinných a partnerských vztahů. Proto se v těchto dnech může hodit podpora našich terapeutů z projektu Servis vztahů. Rodinné konzultantky komunikují s klienty a jejich dětmi i s dalšími jednotlivci, kterým nabízíme pomoc, radu, popovídání si a prodiskutování potřebných situací souvisejících se současným stavem i s tím spojených obav a potíží.

I v této situaci fungujeme, pomáháme a jsme s vámi. Buďme k sobě všichni ohleduplní, laskaví a vzájemně si pomáhejme. Dopřejme si nabití energie pohybem a vyčištěním dávno neřešených koutů, věcí či situací.

A jak fungujeme a pomáháme v těchto dnech? Pojdte si s námi pročíst náš Zpravodaj.

Aktivity



Naše projekty

PODPOROVANÉ BYDLENÍ
A PSYCHOSOCIÁLNÍ PÉČEPosílili jsme
poradenskou činnost

Vtéto nelehké době, kdy zátěž protikoronavirových opatření dopadá na nás všechny, posílili jsme pro vás naše sociální a právní poradenství. Obrátit se na nás můžete písemně prostřednictvím dotazníku, který naleznete na našem webu: www.women-for-women.cz, nebo telefonicky na **800 811 111**.



Naše projekty



PODPOROVANÉ BYDLENÍ
A PSYCHOSOCIÁLNÍ PÉČE

Jsmo dále v intenzivním kontaktu

Ačkoli jsme v programu Podporovaného bydlení a psychosociální pomoci byli vzhledem k současným opatřením nuceni sáhnout i k provozním omezením, s klientkami jsme dále v intenzivním kontaktu. Naštěstí v dnešní době internetu a chytrých telefonů je to velmi snadné. Máme tedy i příležitost nahlédnout, jak naše maminky zvládají s dětmi omezení pohybu a jakou zábavu či figle si na ně připravily. Zda rodiče pro děti nebo děti pro rodiče, to uznejte sami podle přiložených fotografií.



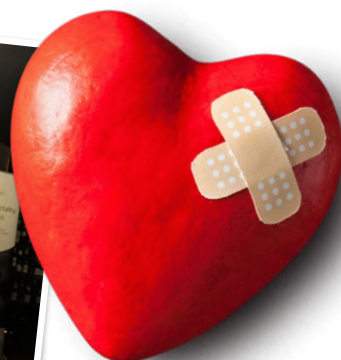
Den rodiny

DEN RODINY jsme, z důvodu nemožnosti předvídat vývoj situace, pro tento rok zrušili a budeme se těšit na příští rok, kdy se opět všichni sejdem v Grébovce a užijeme si den plný zábavy.

Servis vztahů



Před zavedením nouzového stavu jsme zvládli uspořádat náš první **Večer o vztazích**. V Mail Room Bistru na Maltézském náměstí se sešla dobrá společnost a všichni jsme se zájmem naslouchali povídání párového terapeuta Pavla Rataje. Večer na téma Hádky a konflikty byl skutečně velice příjemný, padaly dotazy, nešetřilo se smíchem a názornými příklady přednášených situací ze života. Dozvěděli jsme se, jak ideálně projít procesem hádky či konfliktu, jak pracovat s odlišností či jak k tomu jednotlivci přistupují a zda jsme zametači, záchranáři anebo zahradníci. Terapeut Pavel Rataj byl okouzující a všechny zaujal svým přístupem, bezprostředností a jasným vysvětlováním všech skutečností. Těšíme se na další **Večery o vztazích**, i když budou za delší dobu, než jsme plánovali. Bude líp a my se opět setkáme při pokračování této zajímavé akce.





V březnu jsme spustili novou on-line poradnu

Pro klienty Servisu vztahů jsme připravili a zprovozňovali v době karantény novou on-line poradnu, která slouží všem, kteří chtějí pracovat na svém vztahu anebo jejichž vztah prochází v tomto extrémně náročném období nějakou krizí. Pokud se nyní rozhodnete poradit se Servisem vztahů, napište nám svůj dotaz. Odpoví vám náš průvodce – Case Manažer – odborník, který zná celou problematiku a je připraven poskytnout vám odpověď jako nezávislý a nezáujatý „sparing“ partner. **Služba je poskytována přes e-mail a je bezplatná.**

JSOU VĚCI, KTERÉ STOJÍ ZA TO OPRAVIT!

Jste tu pro vás i v době „nouzového stavu“ a celostátní karantény. Karanténa je velká psychická zátěž, která vyvolává spoustu emocí. Z pocitů ohrožení, úzkosti a strachu mohou vznikat neadekvátní bouřlivé reakce vůči těm, kteří jsou nám nejbližší. To vše je normální v době, kdy čelíme stresující a neznámé situaci. Neváhejte se proto na nás obrátit, pokud váš vztah prochází nějakou krizí. Vše najdete na servisvztahu.cz.

Přinášíme další ochutnávku z našich článků, se kterými se můžete setkat v různých tištěných médiích. Projekt Servis vztahů se soustředí také na prevenci a uzdravování vztahů. O čem to bude tentokrát?

EXISTUJE ROZUMNÉ VYSVĚTLENÍ, PROČ PARTNERKA LUSTRUJE TELEFON?

Vysvětlení určitě existuje. Slovo rozumné bych v souvislosti s lustrváním telefonu ale nepoužila. Je to především o nedůvěře partnerky ve svého partnera, ale i o nedůvěře v jejich vzájemný vztah a v sebe samu. Pokud pojmem podezření, že se s partnerem něco nestandardního děje, lze pochopit neodbytné nutkání mobil zkontrolovat. Je to samozřejmě normální lidská i logická reakce, že chceme situaci prověřit a vyjasnit. Jakkoliv s námi však zmítá chuť otevřít telefon a podívat se, v zájmu zachování své vlastní důstojnosti a kvalitního vztahu musíme tuto chuť ovládnout. Vždy je lepší si s partnerem o svém podezření otevřeně promluvit.

Stále publikujeme, věříme, že jste se s našimi články již setkali. Už jste četli?

PSYCHO

50-50
Pravidla, že rodinu opouští hlavně muži, už neplatí. Dnes jsou to často ženy, které se rozhodnou pro rozchod.

VZTAH NEZAHÁZUJTE. Uzdravte ho!

Žijete s partnerem dvacet i více let a váš vztah se najednou začíná bortit? Nevzdávejte to, jsou mnohá partnerství, která jdou i po letech zachránit.

Přítelovna manželství v Česku se novádata téměř 60% rozvedených párů má nešťastné děti. Někdy ještě úplně malé, jindy už na prahu dospělosti. V každém případě děti nesou rozchod svých rodičů těžce. Někdy kvůli sobě, ale i kvůli dětem je to nejdě, pak by bylo užitečné málo byt jistoty sobě, a tím i dětem. A když šlo o společenství, nepovídejte si o nás, nevěřte, že jen se dříve a stáří se, že

více, nemáme čas na péči o to, co je mezi námi. Partnerem, na náš partnerství platilo, že když se nějaká užitečná ne situace více vyhodíme a porádíme si me i ke vztahům. Nervozitme si spo- ho proste vymáhneme, popojte častý toulou.

Udržet dlouhodobý vztah je opra- dá náročná. Zna se mnohdy řadu let soustředí na svoje námi máky, vše se toci njeodem žijí, že s partnerem má má- lo co společného. „Nepovídejte si o nás, nevěřte, že jen se dříve a stáří se, že

zacináme žít vedle sebe, ale vlastně ka- lý sám. Nečlověko k nám do Servisu vztahů přišel svoi krizi řešit pát, který má tři děti. Nejistotama z nich už bylo 18 let. A představit si, že na to léta tran- želí nebyl nikdy spolu samí, vypráví terapeutka.

Jak se rozejít v klidu?

Odborníci ze Servisu vztahů pomáha- jí i pářím, které spolu už opravdu zů- stat nechcují. Ukazují novou cestu, která nemusí vést přes drahé právníky, kteří ruky pletou ke klidnějšímu rozchodu může být vyvolány mediátory. Ten jako nezávislá osoba dokáže zprostředkovat ve sporách dohodu. Ty pak sepíše a lze ji předložit soudu, který již sjednané pod- mínky rozvodu pouze potvrdí.

Manuál pro nový začátek ve starém vztahu

ZAČNĚTE SAMI U SEBE
Abyste mohli žít plnohodnotný vztah, musíte být sami v pohodě. Proto se v první řadě doptejte na to, jak se cítíte. Pokud si sami nevěříte, neváhejte vyhledat pomoc psychoterapeuta.

NEMÁŽTE ZODPOVĚDNOST NA PARTNERA
Partner není ten, kdo má zodpovědnost za vaši životní spokojenost. Nepláťte, že

když on se změnil, vy budete v pohodě. Vybrala jste si ho záměrně jako je, nechtějte ho změnit k obrazu svému.

MÍSTO VÝTOČE MŮŽETE POČTECH
Výtoč na muže nefunguje. Raději mluvíte o tom, jak se cítíte a co byste si přála. Ptejte se také na jeho pocity. Taková rozhovory nejsou snůdky, pomoci může párová terapie.

PŘIJÍMĚTE ODLOŽENOST
Odložení do vztahu patří. Je normální, že občas každý z partnerů dělá věci jinak.

VÁŠ PARTNER JE DOPŘÍVĚRNÝ
neměla byste ho vychovávat a snižovat jeho důst. Dobry vztah znamená vzájemný respekt, přijetí našich odlišností, a kde je třeba, hledání kompromisů.

ODKÁVATE JEN REálné VĚCI
Romantické představy podporované fotkami na sociálních sítích spustí. Nebojte se každý den na stole čekat kytku a prsten s diamanty. Zkuste oslovit běžnou domácí pohodu: pokud ji přejete, budete za ni vděční.

JAK TO VÍDÍ
ING. LENKA MATOUŠOVÁ, terapeutka

■ Jak nejlépe se vztahem v krizi pracovat?
Servis vztahů představuje nový trend. Snadíme se nabídnout celý komplex odborných služeb tak, aby- chom páry v krizi podpořili. Víme, že partnerské vztahy se rozpadají mnohdy zbytečně. Pokud se krizi vyfletit nepodaří a pár směřuje k roz- chodu, pak usilujeme o to, aby se tato situace co nejmenší dotkla dětí. Partneri u nás vždy dostanou prů- vodce, čili case manažera, který je po celou dobu spolupráce provází jednotlivé kroky. Máme k dispozici služby psychoterapeutů rodinných, mediálních i párových, rovněž medicíny a právní konzultace.

■ Za co klienti platí?
Služby průvodce jsou zdarma, ostatní odborníky musí klienti zaplatit. Čeny jsou nasměrovány přes obecní prospěšnou společ- nost a jsou díky tomu účtů nižší než u běžné na trhu. Více na servisvztahu.cz

DVA NEJVĚTŠÍ ZABÍJÁČI VZTAHU

NEVERA
Odhalit neveru je dnes snazší než dříve. Důkazy podvádění partneri lehce najdou v mobilech nebo na so- ciálních sítích.

Co s tím?
Nevera představuje opravdu vel- ké narušení důvěry mezi partnery a na její obnovu se musí pracovat dlouho. Zdaleka nestojí pár terapeu- tů, aby dva lidé vztahu dali šanci. Pokud jeden z partnerů trvá na tom, že chce odejít, vztah udržet nelze.

NEREálná OČEKÁVÁNÍ A ODCIZENÍ
Žít dlouhodobý vztah je nesmírně náročné. Přesto partnerské krize nemusí znamenat konec vztahu, ale může být mřížkou na cestě k zlepšení.

Co s tím?
Když existuje vztah, tolik je i řešení. Každému páru se musí ušít na míru. Leckdy se ukáže, že vedle párové te- rapie pomohou i individuální psycho- terapie, kdy člověk nejprve řeší své osobní problémy. Teprve poté může lépe zapracovat na vztahu.

▼ ZPRAVODAJ



ALPA
LEGENDA V NOVÉM S ALPOU O 106

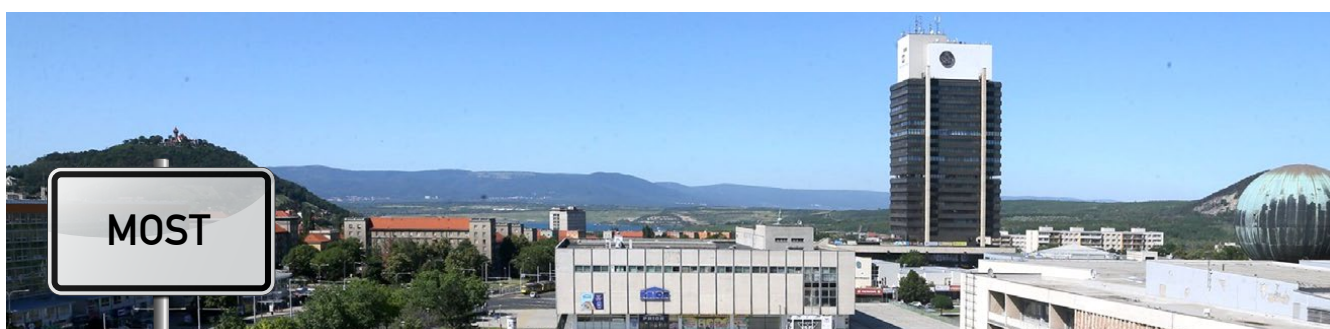
ALPA gel Kostival

Kostivalový extrakt pro uvolnění svalstva a kloubů, zvlhčování a výměnu napomáhá hojení zlomenin, vřezek, poranění. Další účinné látky obsažené v gelu - kosodřevinová silice má antiseptické, protizánětlivé a protizánětlivé účinky. extrakt z kůry má výrazné dezinfekční a místní změkčující účinky, extrakt ze šavřiny má mírně účinný a působí úlevu při kloubním reumatismu.



Adoptuj Marii

V březnu jsme na kaucích vyplatili téměř 100 tis. korun. Naše podpora putovala na kauce k získání nového bydlení v Praze, Trutnově, Olomouci a Hořovicích. Podařilo se nám tedy rozzářit celkem 7 dětských tváří. Máme radost, že další samoživitelé mohou dopřát svým dětem radost z nových pokojíčků. Navzdory koronavirové krizi se stále snažíme pomáhat a vyplácíme schválené a vyřízené kauce na bydlení pro samoživitele. Na našem facebookovém profilu poskytujeme informace a na Messengeru jsme připraveni na všechny dotazy, které denně vyřizujeme. Ptejte se, jsme tu pro vás.



Jak funguje mostecká pobočka

Naše mostecká pobočka také dále standardně nabízela terapie pro dospělé a děti – klientky a klienty Servisu Rodiny a veřejnost. V nouzovém stavu nařízeném vládou fungujeme individuálně po telefonické domluvě a služby klientům poskytujeme online a po telefonu.

Se všemi našimi spolupracujícími organizacemi jsme ve spojení a k dispozici mají tel. č. a e-mail pro případ, že by potřebovali odbavit více klientů, než by zvládali, a jsme tak připraveni jim pomoci. Pokud by nezvládali ošetřit všechny klienty, nabízíme své kapacity.

Jsmes s vámi a poskytujeme oporu v této nelehké době.



Obědy pro děti

In této době fungujeme pro školy – pro dotazy k projektu **Obědy pro děti**, konzultaci procesu pomoci a informace k žádostem o úhradu obědů potřebných žáků, jsme za náš tým k dispozici na e-mailu: info@obedyprodeti.cz a na tel.: **222 269 840**, Help Line: **735 165 970**.

Jsmes tu jako podpora pro pedagogy, kteří do školy docházejí nebo mají připojení z domova, abychom vyřídili úhradu pro „jejich“ děti, které po nástupu do škol budou také obědovat s ostatními. Protože projekt je navázán na školní docházku i na provoz školních jídelen, můžeme tak, jako ostatní rodiče i učitelé,



jen vyčkávat, kdy se situace vrátí do normálu. Pozitivní dopady nad rámec stravování jsou **vzdělávací i socializační**, proto má obědvání dětí ve škole svoji důležitost. Přepjatky, které vzniknou, vzhledem k odhlášenému stravování, se řeší s vyúčtováním po ukončení školního roku a jsou vráceny zpět na transparentní účet. Samozřejmě budou opět použity na úhrady obědů potřebným dětem, kterých bude, bohužel, i následkem této „krize“ přibývat. A můžeme jen doufat, že se brzy stav nouze odvolá.

Jsme i do budoucna připraveni pomoci všem potřebným dětem, na které školy zažádají, vzhledem k jejich znalosti rodinné situace. Všem těm, kteří splňují základní kritéria výběru, školákům v situaci, kteří by bez naší pomoci pravidelně neobědvali.

Na nový školní rok 2020/21 bude možné žádat pro potřebné školáky, v aplikaci Obědy pro děti, opět od 1. 6. 2020.

Uzavřené darovací smlouvy v projektu „Obědy pro děti“ ve školním roce 2019/20 podle krajů – část 2019

Kraj	Počet ZŠ/ŠJ	Počet DS	Počet dětí	Finanční prostředky
Hlavní město Praha	71	86	478	957 910 Kč
Jihomoravský	56	60	438	780 036 Kč
Jihočeský	75	85	520	893 965 Kč
Pardubický	73	80	615	1 122 213 Kč
Královéhradecký	69	76	494	875 546 Kč
Kraj Vysočina	28	32	189	336 626 Kč
Karlovarský	18	21	174	282 465 Kč
Liberecký	42	53	383	652 407 Kč
Olomoucký	63	66	553	898 405 Kč
Plzeňský	27	28	255	467 748 Kč
Středočeský	108	118	905	1 603 398 Kč
Moravskoslezský	95	108	1163	2 049 716 Kč
Ústecký	83	89	1142	1 790 844 Kč
Zlínský	67	74	510	890 418 Kč



Počet
zapojených škol

875

Počet
darovacích smluv

976

Počet
dětí

7 819

Finanční
prostředky v Kč

13 601 697

Obědy pro děti

**Žádosti v projektu „Obědy pro děti“
ve školním roce 2019/20 podle krajů – část 2020**

Kraj	Počet ZŠ/ŠJ	Počet DS	Počet dětí	Finanční prostředky
Hlavní město Praha	81	90	535	1 815 157 Kč
Jihomoravský	63	68	477	1 412 415 Kč
Jihočeský	80	87	572	1 681 038 Kč
Pardubický	78	86	655	1 937 241 Kč
Královéhradecký	78	85	535	1 635 580 Kč
Kraj Vysočina	32	39	212	623 467 Kč
Karlovarský	19	21	181	551 722 Kč
Liberecký	52	61	438	1 327 992 Kč
Olomoucký	70	75	572	1 655 230 Kč
Plzeňský	36	41	280	834 681 Kč
Středočeský	119	130	1000	3 036 717 Kč
Moravskoslezský	103	125	1299	3 812 964 Kč
Ústecký	91	97	1239	3 585 375 Kč
Zlínský	77	84	559	1 657 248 Kč

Počet
zapojených škol

979

Počet
darovacích
smluv

1 089

Počet dětí

8 554

Finanční
prostředky v Kč

25 566 827

Počet
zapojených škol

982

Počet
darovacích smluv

2 065

Počet dětí

8 845

Finanční
prostředky v Kč

39 168 524

**Žádosti v projektu „Obědy pro děti“
ve školním roce 2019/20 podle krajů**

Kraj	Počet ZŠ/ŠJ	Počet DS	Počet dětí	Finanční prostředky
Hlavní město Praha	81	176	549	2 773 067 Kč
Jihomoravský	64	128	486	2 192 451 Kč
Jihočeský	81	172	590	2 575 003 Kč
Pardubický	78	166	686	3 059 454 Kč
Královéhradecký	79	161	551	2 511 126 Kč
Kraj Vysočina	32	71	215	960 093 Kč
Karlovarský	19	42	189	834 187 Kč
Liberecký	52	114	461	1 980 399 Kč
Olomoucký	70	141	599	2 553 635 Kč
Plzeňský	36	69	295	1 302 429 Kč
Středočeský	119	248	1027	4 640 115 Kč
Moravskoslezský	103	233	1337	5 862 680 Kč
Ústecký	91	186	1286	5 376 219 Kč
Zlínský	77	158	574	2 547 666 Kč



Obědy pro děti



Pečeme DOBROty

Již potřetí studenti i pedagogové z Gymnázia Legionářů 402, Příbram zrealizovali skvělou akci Pečeme dobro. Z této krásné tradice opět přistálo na transparentním účtu na úhradu školních obědů celkem 6 000 Kč. **A to znamená obědy pro 1 školáka na celý školní rok!** Naše díky patří organizátorům, studentům, pedagogům, podporovatelům... A všem skvělým pekařům a cukrářkám ;-)



Velká pozitivní zpráva

Velkou pozitivní zprávou za měsíc březen je, že jsme obdrželi oficiální rozhodnutí ohledně podpory školního stravování žáků základních škol na rok 2020 od Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy. MŠMT poskytne v rámci výzvy „Podpora školního stravování žáků základních škol na rok 2020“ podporu této organizaci: WOMEN FOR WOMEN, o.p.s.



<http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/vyhlaseni-vysledku-vyzvy-pro-nno-podpora-skolniho-stravovani?highlightWords=podpora+%C5%A1koln%C3%ADho+stravov%C3%A1n%C3%AD>



*Musíme si pomáhat, usmívat se, doufat, držet palce,
ale také se věnovat sobě a svým blízkým.*

*Vyzískaný čas investujme k rozšíření svých obzorů
anebo prostě si jen dopřejme odpočinek.*

Svět se nám promění a věřme, že ve finále k lepšímu.

*Hodně síly, lásky a energie
v těchto nelehkých dnech za tým W4W*

Ivana Tykač, ředitelka