

# ZPRAVODAJ KOMUNITNÍ SOCIÁLNÍ PRÁCE V MIKROREGIONU URBANICKÁ BRÁZDA



## VÁŽENÉ ČTENÁŘKY, VÁŽENÍ ČTENÁŘI,

máme pro Vás druhé  
samostatné číslo  
zpravodaje k projektu  
**Komunitní sociální  
práce  
v DSO Mikroregion  
urbanická brázda.**

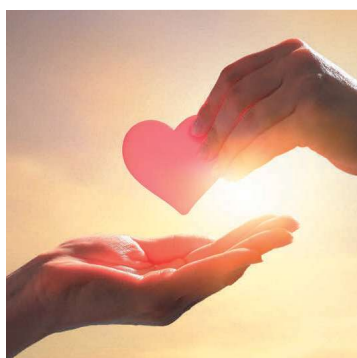
Ve zpravodaji Vás  
informujeme  
o novinkách v rámci  
projektu.



## **SOCIÁLNÍ PRÁCE**

Komunitní sociální  
práce nečeká, až lidé  
přijdou, ale přichází  
za nimi, do obcí, domů,  
komunit.

Cílem je, aby lidé  
nemuseli své potíže  
řešit sami, ale aby  
věděli, na koho  
se mohou obrátit.



## **PODPORA TAM, KDE LIDÉ ŽIJÍ**

V rámci projektu působí  
v obcích sociální  
pracovnice, které znají  
místní prostředí,  
naslouchají, propojují  
obyvatele s odbornou  
pomocí a nabízejí  
podporu těm,  
kteří si často neumějí  
nebo nemohou říci  
o pomoc sami.  
Pomáháme lidem  
v jejich přirozeném  
prostředí a hledáme  
společně řešení  
problémů.

# POMOC, KTERÁ MÁ SMYSL POTRAVINOVÉ BALÍČKY PRO TY, KTEŘÍ TO POTŘEBUJÍ

Život někdy přináší těžké chvíle. Ztráta práce, nemoc, rozchod nebo jiné nečekané události mohou způsobit, že je těžké vyjít s penězi. V takových chvílích **je tu možnost využít pomoci z potravinové banky**. Možné je získat potravinové balíčky určené těm, kteří se momentálně nacházejí v obtížné životní situaci. Pomoc je určena např. rodičům samoživitelům, seniorům, rodinám s dětmi s nízkými příjmy nebo jednotlivcům, kteří řeší náhlý výpadek příjmů.

Důležité je vědět, že není ostuda požádat o pomoc. Každý se někdy může dostat do těžké situace. Potravinová pomoc je tu proto, aby vám pomohla toto období překonat.

## Co potravinový balíček obsahuje?

Najdete v něm základní trvanlivé potraviny – například těstoviny, konzervy, olej, mouku, rýži, cukr a další. Někdy je součástí balíčku i základní drogerie nebo hygienické potřeby.

Pomoc je zdarma a diskrétní.

Pokud se v popisu poznáváte, jste právě v obtížné situaci, neváhejte se ozvat. Jsme tu pro vás.



## JAK O BALÍČEK POŽÁDAT?

Stačí se obrátit na Evu Vašákovou, tel. 775 783 231, která s vámi vše potřebné probere a domluví další postup.

**Nebojte se říct si o pomoc. Každý z nás může někdy potřebovat pomocnou ruku.**



# NEVÍTE SI RADY S DÁVKAMI? POMŮŽEME VÁM ZORIENTOVAT SE A POŽÁDAT O TO, NA CO MÁTE NÁROK

Někdy může nastat situace, kdy nelze zvládnout běžné výdaje. Ať už kvůli ztrátě práce, nemoci, rozvodu, péči o dítě či někoho dalšího v rodině nebo jiné životní změně.

V takových chvílích **existuje podpora od státu v podobě sociálních dávek** – a my vám nabízíme pomoc s jejich vyřízením.

Víme, že vyplňování žádostí a orientace v různých pravidlech může být složitá. Ne každý má sílu a čas všechno sám vyhledávat a řešit. Nabízíme poradenství a podporu při podání žádosti o sociální dávky, jako jsou například:

- **Příspěvek na bydlení**
- **Přídavky na děti**
- **Doplatek na živobytí**
- **Jednorázové mimořádné dávky**
- **Příspěvek na péči a další**

Nemusíte na to být sami. Pomůžeme vám zjistit, na co máte nárok, co je potřeba doložit a jak žádost podat.

**Nabízíme osobní přístup, bez posuzování nebo zbytečných otázek.**

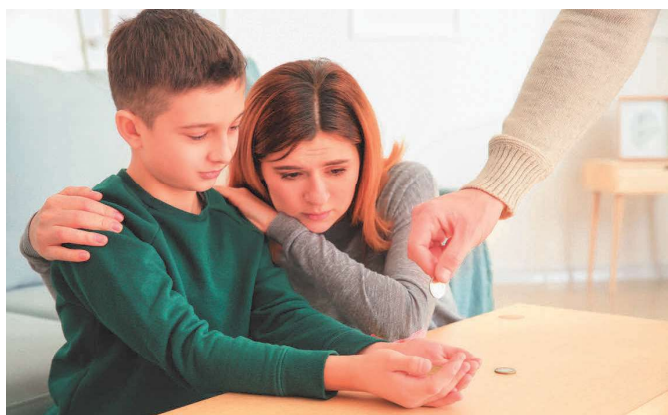


## JAK SE NA NÁS OBRÁTIT?

Stačí zavolat nebo napsat Evě Kovářové,  
tel. 774 079 192.

Domluvíme si termín schůzky a společně vše projdeme.

I když se to někdy nezdá, s pomocí se dá zvládnout víc, než si myslíte. **Jsme tu pro vás s respektem, pochopením a ochotou.**



# BESEDY S ODBORNÍKY POKRAČUJÍ

V listopadu loňského roku jsme poprvé uspořádali setkání s odborníky na různá témata, která se týkala zdraví, mezilidských vztahů i každodenního života. Diskutovali jsme například o výživě, významu slov a nedorozumění, závislostech i vlivu médií. Našimi hosty byly psycholožka, specialista na média, terapeutka kognitivně-behaviorální terapie, adiktoložka i nutriční terapeutka. Formát setkání je zaměřený na otevřený dialog – nejde o přednášky, ale o skutečné povídání, kde je dostatek prostoru pro dotazy a společnou diskusi. Jsme rádi, že si tato témata našla své posluchače. Protože působíme v projektu sociální práce, vnímáme jako důležité tato setkání dále rozvíjet.



**Již pro vás chystáme další aktivity. Přijďte i vy, budeme se na Vás těšit!**

10. 6. 2025 Hra jako příprava k vážným věcem  
mateřská škola Sedlice

24. 6. 2025 Proč a jak se zdravě hýbat  
obecní úřad Lhota pod Libčany

19. 8. 2025 Výživa není složitá  
multifunkční výukový pavilon Libčany

**V září něco o bylinkách v Dobřenicích,  
nebo o financích ve Hvozdnicích.**



## SPOLUPRÁCE SE ŠKOLAMI

Pořádáme vzdělávací setkání určená rodičům a pedagogům. Jedním z prvních setkání byl workshop na ZŠ ve Lhotě pod Libčany zaměřený na téma digitálního prostředí a nastavení zdravých hranic pohybu dětí na internetu. Přednášela Michaela Slussareff, PhD., odbornice na digitální gramotnost, média a technologie. Účastníkům nabídla praktické rady, jak nastavit zdravé hranice v používání technologií, jak rozpoznat varovné signály digitální závislosti a jak předejít rizikovému chování v online prostoru.

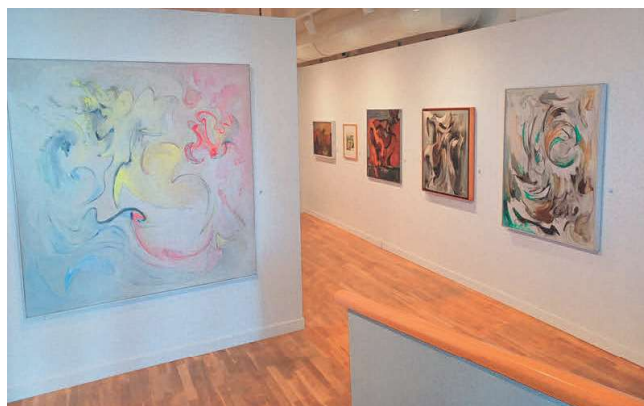


V případě zájmu o podobně zaměřené workshopy pro školy a rodiče se neváhejte obrátit na Valerii Kahudovou.  
email: kahudova@urbanicko.cz, tel. 725 747 411.



## SPOLEČNĚ ZA KULTUROU

Společně jsme navštívili Galerii moderního umění. Výlet proběhl v příjemné atmosféře. Pro mnohé z nás to byla příležitost, jak si udělat čas na kulturu a podívat se na svět a umění jinýma očima. Galerie nás přivítala inspirativním prostředím a výkladem, který pomohl nahlédnout umělecká díla v nových souvislostech.



Taková setkání vnímáme jako důležitou součást komunitní práce – nejen pro jejich kulturní přínos, ale i jako prostor pro vzájemné sdílení a rozhovory. A protože měla akce hezký ohlas, rádi podobné výlety zorganizujeme i příště. Máte nápady, kam vyrazit? Ozvěte se nám!

# PRVNÍ SWAP U NÁS V MIKROREGIONU

## LHOTA POD LIBČANY

V Obecním hostinci ve Lhotě pod Libčany proběhl první komunitní SWAP. Díky podpoře a ochotě místních vznikl prostor, kde bylo možné přinést věci v dobrém stavu, které už nesloužily svým původním majitelům, ale stále měly hodnotu. Tím dostaly druhou šanci a potěšily někoho jiného. Návštěvníci si tak mohli za donesené věci odnést jiné nebo za dobrovolné vstupné vybrat to, co je zaujalo.

Celý den se nesl v přátelské a otevřené atmosféře. Oblečení, obuv, módní doplňky, hračky, knihy, květiny i drobnosti do domácnosti si našly nové majitele. Nechyběla radost ze smysluplné výměny ani příležitost k popovídání.

Poděkování patří všem, kdo přispěli svými věcmi, pomocí při organizaci i účastí. Akce ukázala, že sdílení má své místo i v dnešní době – a že i malé kroky mohou mít velký smysl.



Akce měla i přesah, který potěšil dvojnásob. Dobrovolné vstupné, které jsme během SWAPu vybrali, jsme následně věnovali Mateřské škole a základní škole ve Lhotě pod Libčany. Radost z výměny se tak proměnila i v podporu místní školy.

A pokud se vám SWAP líbil – máme dobrou zprávu! Rádi bychom podobné akce zorganizovali i v dalších obcích mikroregionu. Pokud byste měli zájem a chtěli se zapojit, dejte nám vědět.





## POZOR NA MÉDIA

Na základě podnětů od vás, občanů, jsme zařadili také téma médií a práce s informacemi. Obavy ze zneužití důvěry a nejistota, co je a není pravda, patří dnes k velmi aktuálním otázkám. Hovoříme o tom, jak poznat důvěryhodné informace, proč je důležité zprávy ověřovat z více zdrojů a jak nepodlehnout manipulaci. Jak se říká: Důvěřuj, ale prověřuj – a právě o tom je naše společná debata.

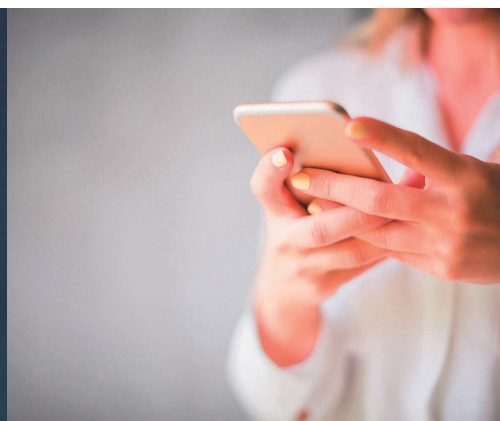
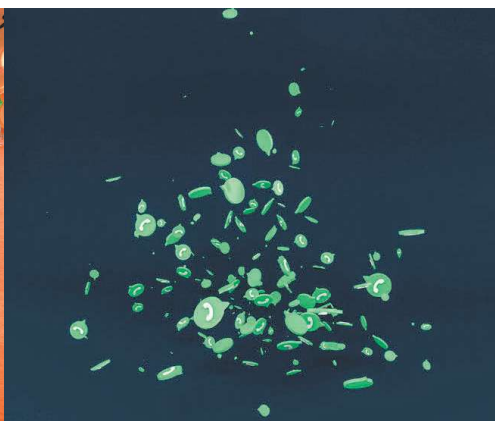
## PODVOVNÉ ZPRÁVY NA WHATSAPPU

V poslední době se šíří podvodné zprávy přes aplikaci WhatsApp. Podvodníci se často vydávají za vaše děti, vnoučata nebo známé. Napíší třeba: „Ahoj babi, mám nové číslo, ulož si mě“ nebo „Mám problém, potřebuji rychle peníze“.

- Nikdy neposílejte peníze jen na základě zprávy!
- Vždy si osobně ověřte, kdo vám píše – zavolejte na známé číslo!
- Neotvírejte neznámé odkazy a nic nevyplňujte!

**Podvodníci umí být velmi přesvědčiví – buďte opatrní a raději se vždy poradte s někým blízkým.**

Sdílejte toto upozornění i s ostatními, ať jsou v bezpečí.



# KOMUNITNÍ SOCIÁLNÍ PRÁCE V MIKROREGIONU URBANICKÁ BRÁZDA

Každá životní situace má své řešení. Nejste na to sami.

CZ.03.02.01/00/22\_009/0002076



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



[www.facebook.com/urbanicko](https://www.facebook.com/urbanicko)

Eva Kovářová, Eva Vašáková, Jana Štěpánková, Valerie Kahudová  
email: [socialni@urbanicko.cz](mailto:socialni@urbanicko.cz), tel.: 774 079 192



Spolufinancováno  
Evropskou unií

## KDE SE UVIDÍME?

Léto je tu a s ním i oblíbená promítání pod širým nebem! Díky vlastnímu promítacímu zařízení budeme mít v obcích mikroregionu letní kina. Přijďte si užít příjemný večer, pobavit se a třeba potkat i známé, které jste dlouho neviděli. Letní kino je skvělá příležitost, jak si zpříjemnit prázdninové večery. Sledujte informace o termínech a místech promítání ve své obci a vychutnejte si s námi atmosféru filmového léta!

## SEDMÁ VIRTUÁLNÍ UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU V NAŠEM MIKROREGIONU

Ano, chystá se další středisko Univerzity třetího věku v našem mikroregionu, tentokrát v Dobřenicích.

Již několik let studují seniorky v Libčanech, Osicích a Roudnici. První studijní rok a tedy dva semestry úspěšně absolvovaly seniorky ve Lhotě pod Libčany, v Praskačce a v obci Syrovátka a chtějí dále pokračovat v projekci zajímavých témat v oblasti vědy, historie, politiky a kultury. Zapojení seniorek a seniorů do vzdělávání má pozitivní vliv na psychickou pohodu, pomáhá udržet si duševní svěžest a může zabránit sociální izolaci.

**Přijďte studovat také!**

