

Milé čtenářky, milí čtenáři!

Listopadové vydání Sirény přináší témata, která se dotýkají našeho každodenního života – od péče o vlastní zdraví přes zvládání náročných životních situací až po solidaritu a pomoc druhým.

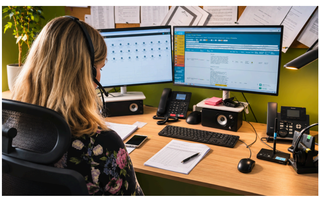
Začneme připomínkou 35 let Pražské linky důvěry. Za tu dobu se proměnily technologie i způsoby, jakými lidé vyhledávají pomoc. Potřeba mít se v těžkých chvílích na koho obrátit však zůstává stejná. Následně se zaměříme na téma, které se týká každého z nás, ale často mu nevěnujeme dostatečnou pozornost – spánek. Podíváme se na jeho význam pro fyzické i duševní zdraví, výsledky výzkumu mezi pražskými žáky a jednoduché návyky, které nám mohou pomoci lépe odpočívat.

Listopad je také obdobím vzpomínání na ty, kteří už s námi nejsou. Společně s odbornicí z KC RIAPS se zamyslíme nad tím, jak prožíváme ztrátu blízkých a co nám může pomoci zvládat smutek. Na téma duševního zdraví navážeme příběhem mladého muže z prave naší poradny, který ukazuje, jak hluboce mohou zkušenosti z dětství ovlivňovat náš dospělý život.

V dalších článcích se zaměříme na pomoc druhým. S ředitelkou organizace HESTIA Natašou Diatkovou si budeme povídat o dobrovolnictví a vztazích, které díky němu vznikají. Představíme také projekt Zachraň oběd, díky němuž se nevydaná jídla ze školních jídelen dostávají k lidem, kterým mohou skutečně pomoci.

A protože solidarita nemusí spočívat ve velkých gestech, na závěr vás pozveme k podzimní Sbírce potravin, která se uskuteční v sobotu 14. listopadu. I jediná věc navíc v nákupním košíku může někomu usnadnit náročné období.

Přejeme vám příjemné čtení a klidné listopadové dny.
Centrum sociálních služeb Praha



Od telefonních budek k chatu. Pražská linka důvěry pomáhá už 35 let

Více než 550 tisíc kontaktů a nespočet lidských příběhů. Jak se za tři a půl desetiletí proměnila krizová pomoc a s čím se lidé obracejí na odborníky dnes? Nahlédněte do historie služby, která nabízí podporu prostřednictvím telefonu, e-mailu i chatu.



Spíme méně, než potřebujeme. Proč je spánek důležitý a jak spát lépe?

Nedostatek odpočinku ovlivňuje naši psychiku, soustředění i každodenní fungování. Výzkum mezi pražskými žáky navíc ukázal, že mnozí spí výrazně méně, než by měli. Zjistěte, které jednoduché návyky mohou přispět ke kvalitnějšímu spánku.



Když se na podzim vracejí vzpomínky

Proč nás někdy smutek zasáhne i dlouho po ztrátě blízkého člověka? A co nám může pomoci zvládat náročné chvíle? Odpovídá také psycholožka KC RIAPS, která přibližuje, jak podpořit sebe i své blízké v období truchlení.



Příběh o probuzení

Strach ze ztráty, potřeba mít vše pod kontrolou a dávné bolesti. Příběh mladého muže ukazuje, jak nám porozumění vlastní minulosti může pomoci změnit přítomnost. A také proč někdy není snadné přijmout, že nemusíme být dokonalí, abychom byli milováni.



Dobrovolnictví není jen o pomoci. Je i o vztazích

Co přináší čas věnovaný druhým a jak může změnit život oběma stranám? O síle mezilidských vztahů jsme hovořili s ředitelkou organizace HESTIA Natašou Diatkovou. Přiblížila nám také programy, které propojují děti, dospělé i seniory.



Když oběd dostane druhou šanci

Nevydaná jídla ze školních jídelen nemusí končit v odpadu. Díky projektu Zachraň oběd pomáhají rodinám s dětmi, seniorům i dalším klientům našich zařízení. Přečtěte si, jak spolupráce funguje v praxi a co přináší zapojeným organizacím.

Pomáhejte s námi



Podzimní Sbírka potravin: Dokážeme společně překonat jarní výsledek?

Stačí přidat jednu věc do nákupního košíku a můžete pomoci lidem v nouzi. Na jaře se podařilo vybrat více než dvě tuny potravin a drogerie. Zapojte se 14. listopadu do společné pomoci!

Hledáme nové kolegy a kolegyně!

Centrum sociálních služeb Praha je velkou organizací, která poskytuje podporující prostředí pro své klienty i zaměstnance. Naším cílem je poskytovat služby, které dokážou flexibilně a okamžitě reagovat na potřeby těch nejpotřebnějších.