



## Vážení čtenáři!

V tomto vydání Sirény Vám přinášíme několik příběhů a témat, která ukazují, jak různorodá může být podpora lidí v náročných životních situacích.

Seznámíte se s inspirativním příběhem Alex, která si sama prošla životem na ulici a dnes pracuje v sociálních službách. Přiblížíme také projekt Duševní tramvaje, která v ulicích Prahy upozorňuje na to, že pomoc při psychických obtížích je na dosah.

Podíváme se i na témata, která s duševním zdravím úzce souvisí – například význam spánku nebo programy podporující psychickou odolnost dětí ve školách.

A na závěr vás pozveme na Velikonoční jarmark ve Škodově paláci, kde můžete podpořit dobrou věc a potkat se s organizacemi, které pomáhají druhým.

Přejeme Vám inspirativní čtení – a děkujeme, že se o práci Centra sociálních služeb Praha zajímáte.



## Z ulice do sociálních služeb. Alex dnes pomáhá lidem v situaci, kterou sama prožila

Ještě před několika lety žila Alex na ulici, bojovala se závislostí a opakovaně se vracela do stejného kruhu problémů. Dnes pracuje v Centru sociálních služeb Praha a pomáhá lidem bez domova. Její příběh ukazuje, že změna je možná – i po velmi těžkých letech.



## Prahou jezdí duševní tramvaj. Centrum sociálních služeb Praha je u toho

Prahou začala jezdit „Duševní tramvaj“, která upozorňuje na dostupnost pomoci při psychických obtížích. Speciálně upravený vůz nabízí cestujícím informace o tom, kam se mohou obrátit, když procházejí náročnou životní situací.



## Nové působiště pro služby CSSP a další plánované přesuny

Azylový dům pro ženy a Terénní programy CSSP se na začátku března přesunuly do nového prostor v Praze 4 – Nuslích. Organizační změny ale pokračují i v dalších měsících a přinesou nové zázemí i nové služby.



## Spánek jako opomíjený pilíř duševního zdraví

Dobry spánek není luxus, ale základ zdraví. Přesto je často přehlížen. Odborná konference pořádaná u příležitosti World Sleep Day otevře téma spánku jako důležité součásti prevence duševních obtíží u dětí i dospělých.



## Podpora duševního zdraví dětí v praxi: Webinář v rámci Týdne pro wellbeing ve škole

Jak mohou školy podporovat psychickou odolnost dětí? Webinář Pražského centra primární prevence představil ověřené programy, které pomáhají dětem pracovat s emocemi, zvládat stres a budovat zdravé vztahy.



## Velikonoční jarmark ve Škodově paláci: Přijďte podpořit dobrou věc

Jarní atmosféra, originální výrobky a smysluplná podpora. Velikonoční jarmark ve Škodově paláci nabídne možnost potkat sociální podniky, studenty i organizace, které pomáhají lidem v obtížných situacích.

## 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.

