

ZPRAVODAJ DOBRODUŠE

SEZNAM AKCÍ DOBRODUŠE NA DUBEN 2022

2022
DUBEN

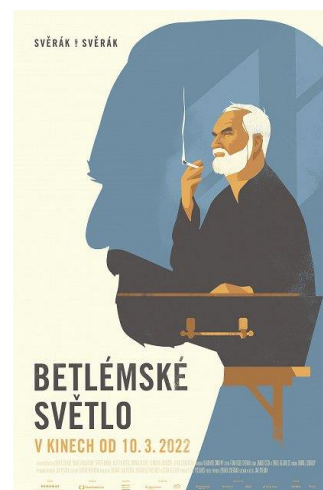


30.3. (středa) 15:00 – 16:40 KINO s Dobroduší BETLÉMSKÉ SVĚTLO **

Zveme Vás do kina Světozor na film Betlémské světlo. Film je z dílny Jana Svěráka. Stárnoucímu spisovateli Karlu Šejnohovi ([Zdeněk Svěrák](#)) už psaní nejde jako dřív. Nedokončené povídky se mu hromadí v hlavě, jejich postavy vylézají na denní světlo a dožadují se, aby autor pokračoval v ději. Všichni něco chtějí. Fotograf Matěj chce získat nedobytnou Vendulu z lékárny, pan Bohumil prosí, aby udělal zázrak, automechanik Bakalář by chtěl být léčítelem. Do toho vstupuje z reálného světa Šejnohova manželka, která si myslí, že už by měl psaní nechat a konečně se věnovat jí. Komédie s prvky magického realismu servíruje univerzální otázky lidského života s nadsázkou a humorem. Scénář filmu [Jana Svěráka](#) vznikl na motivy oblíbených povídek Zdeňka Svěráka.

Rezervace u Markéty Jenčkové (tel.: 730852866) do 29. 3. do 12 hodin.

Lístků je omezené množství, proto se prosím, hlase co nejdříve.



6. 4. (středa) 16:00 – 17:30 Podpůrná skupina pro klienty *

Setkání nad vašimi aktuálními tématy. Je nutné přijít na začátek v 16h. Prosíme o potvrzení účasti v reakci na sms s pozvánkou. Sraz bude v Korunní 60, Praha 2 v 15:45. Odkud půjdeme společně do nových prostor v Dykově ulici č. 1. (vzdálenost cca 500m)

10. 4. (neděle) 11:00–13:00 Lekce angličtiny pro začátečníky **

Naše dobrovolnice Nel nabízí doučování angličtiny. Hodina je určená pro úplné začátečníky, takže se společně naučíme zábavnou formou základní fráze a slovíčka.

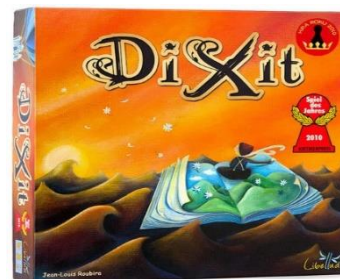
Účast, prosím, potvrďte přímo smskou sociální pracovníci Zuzaně Beranové na tel. číslo: 730 852 857

13. 4. (středa) 17:00 – 19:00 Deskohraní v Dobroduši **

Přijďte si zahrát deskové hry do Dobroduše. K dispozici bude společenská hra Dixit s jednoduchými pravidly a i vy můžete přinést vlastní hru, kterou byste si rádi zahráli.

Sejdeme se ve středu 16. 2. v 17:00 v Dobroduši a budeme mít cca 2 hodinky na zábavu.

Účast, prosím, potvrďte přímo smskou Peer konzultantce Tereze, tel. číslo: 730 852 870



20. 4. (středa) 16:00 – 17:30 Podpůrná skupina pro klienty *

Setkání nad vašimi aktuálními tématy. Je nutné přijít na začátek v 16h. Prosíme o potvrzení účasti v reakci na sms s pozvánkou. Sraz bude v Korunní 60, Praha 2 v 15:45. Odkud půjdeme společně do nových prostor v Dykové ulici č. 1. (vzdálenost cca 500m)

29. 4. (pátek) 13:00 – 18:00 Klub líných turistů do Klánovického lesa **

Dobrý den, rád bych Vás pozval na Klub líných turistů v pátek 29. 4. 2022. Tentokrát jsme zvolili snad pro každého příjemný cíl. Pojedeme vlakem z Masarykova nádraží do Klánovic. Půjdeme se projít do tvrziště Slavětice, které je v přírodním parku v Klánovicích. Cílem je tentokrát se hezky projít v jarním období, navázat doufám, že i přátelské vztahy, případně ty co jsou, prohloubit.



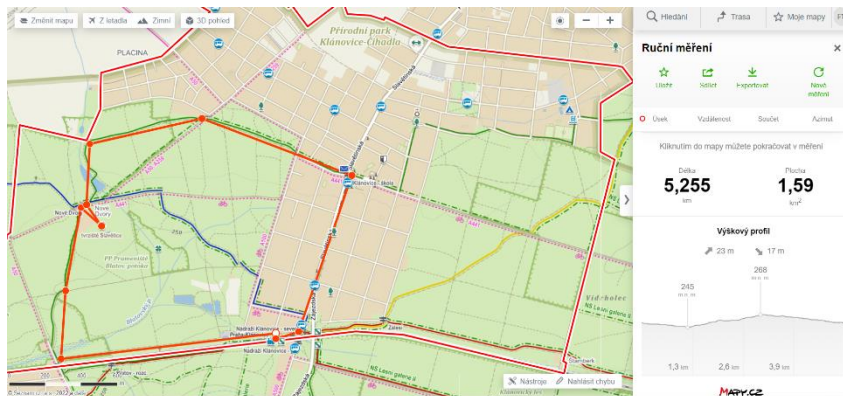
Budu se těšit na Vaši účast, snad si to zase pořádně užijeme, jako na posledních několik KLT a zvu každému, kdo s námi ještě nebyl a chtěl mít společné zážitky z živé společnosti fajn přátel. Přijmeme mezi sebe každého klienta Dobroduše, tak se nebojte se přihlásit, jsme tu pro Vás. Se vzdáleností si nedělejte hlavu, snažíme se

přizpůsobit to tak, aby každý mohl ujít to, co skutečně ujde.

Sraz: V pátek 29.4.2022 v 13:00 na Masarykově nádraží před kasami, jede nám vlak 13:29 Os.9331

Návrat: Konec nejpozději v 18:00 zpět na Masarykově nádraží

S sebou: Cena jízdného bez legitimace je 39 Kč jedna jízda, tedy na jízdném bez slev 78 Kč pokud máte kartičku lítačku nebo ZTP nebo jiné, bude cena pravděpodobně o dost nižší, nebo žádná, co jsem koukal na pásma, s sebou svačinu, případně peníze na koupení občerstvení na místě, i když nevím takto, jestli něco bude cestou, doporučuji jako na každém KLT mít pití i jídlo s sebou



jestli něco bude cestou, doporučuji jako na každém KLT mít pití i jídlo s sebou

Pro koho je cesta určena: Úplně pro každého, kdo se chce trochu projít, trasa je dlouhá 6 km, tempo se vždy přizpůsobuje, tak aby všichni šli co možná pohromadě

Rezervace: Účast nahlaste do 28.4.2022, prosím pouze pomocí SMS nebo emailem u peer konzultanta Filipa Wellemína na čísle: 730 852 869 nebo emailem: wellemin@diakonieskp.cz. Vždy uveďte své jméno a číslo na sebe, abych Vám mohl v případě změny zavolat zpět a věděl, komu volám, děkuji.

V případě nepřízné počasí se KLT také koná, jen půjdeme v pláštěnkách nebo s deštníkem, toto si ovšem vezme každý sám.

21. 4. (čtvrtek) 15:00 – 17:00 Akce Neblázní, seznam se! v Kasárnách Karlín

Rádi bychom vás pozvali na již druhou akci Neblázní, seznam se, která se bude konat ve čtvrtek 21. 4. v Kasárnách Karlín. Akce je určená pro ty, kteří hledají partnera, kamaráda či spolubydlíčího. Těšit se můžete i na doprovodný program! Na akci se nemusíte předem hlásit, pokud byste měli nějaké další otázky, můžete se obrátit na naši sociální pracovníci **Markétu Jenčkovou (tel.: 730852866)**.



Informace o potravinové bance pro klienty

Česká federace potravinových bank je zastřešující organizací potravinových bank v České republice. Zastupuje je na národní i nadnárodní úrovni a provozuje centrální sklad. Potravinové banky jsou neziskové organizace, které shromažďují potraviny a distribuují je odběratelským dobročinným organizacím. Skrze ně se potraviny dostávají k lidem v nouzi, především seniorům, rodinám s dětmi, matkám samoživitelkám a lidem bez domova.

Pokud potřebujete pomoc z potravinové banky, můžete najít nejbližší stanoviště na těchto stránkách: <https://www.potravinovebanky.cz/potrebuji-pomoc>

S dalšími informacemi je možné obrátit se na svého klíčového pracovníka.

Informace a doporučení spojené s konfliktem na Ukrajině

Situace spojená s válkou na Ukrajině je složitá pro všechny z nás. Je normální cítit se bezmocně, úzkostlivě, pociťovat strach. Zde je několik doporučení od programu Na Rovinu a Opatruj se, co můžeme udělat pro sebe:

- Je normální informovat se o dění a snažit se ho pochopit, stejně jako je normální “odříznout se” od informací a nechat si čas na zpracování.
- Mluvme s ostatními o tom, jak se cítíme, pravděpodobně to mají podobně.
- Soustředme se na tady a teď a na to, co můžeme ovlivnit. Přijměte své pocity, jsou normální reakcí na stresovou situaci.
- Vyhněte se velkým dávkám kofeinu, který může zesilovat úzkost.



- Pokuste se zachovat klid, zaměřte se na svůj dech, na své tělo.
- Vyhněte se alkoholu.
- V případě potřeby se obraťte na pomoc: <https://www.opatruj.se/prvni-pomoc/krizova-pomoc-1>

Zdroj a více informací naleznete zde: <https://1url.cz/xKA5m> a <https://1url.cz/TKA5y>

V případě, že byste chtěli pomoci lidem utíkajícím před válkou či lidem přímo na Ukrajině, navštivte jednu z těchto stránek: <https://ukrajina.e-cirkev.cz/> nebo <https://www.diakoniespolu.cz/clanky/pomoc-ve-svete/ukrajina-novinky/5-zpusobu-jak-pomoci-ukrajine-hned-ted-ale-s-rozumem/>

Či vyplňte formulář pro konkrétní možnost pomoci: <https://www.pomahejukrajine.cz/nabidka>

- * Akce vyhrazeny pro klienty služby,
- ** Akce pro klienty služby a dobrovolníky,
- *** Akce pro klienty služby, přátele a příbuzné klientů, dobrovolníky.

O účasti Vašich přátel a blízkých nás předem informujte. Děkujeme.



Více o Dobroduši se dozvíte na našem webu www.dobrodus.cz.

Podporují nás:



**Středisko
křesťanské
pomoci
v Praze**

Diakonie 
Českobratrské církve evangelické