

# Pomoc má mnoho tváří

Magazín Diakonie ČCE

zima 2023

## Testujeme prototypy

V Ústí nad Labem vzniklo nové pracoviště Diakonie



- 2 **Úvodník ředitelky**  
Nebojme se požádat o pomoc
- 3 **Radujme se, veselme se. Nebo ne?**  
O tom, jak čelit náročnému prožívání období kolem Vánoc
- 6 **Události v Diakonii**  
Muzikoterapeutická konference, prodejní výstava a potravinová sbírka
- 8 **Testujeme prototypy**  
V Ústí nad Labem vzniklo nové pracoviště Diakonie
- 11 **Co vám dávají školy Diakonie?**  
Zeptali jsme se rodičů našich žáků
- 12 **Myrne Nebo**  
Koho podporujeme na Ukrajině
- 13 **Kvíz plný chutí a vůní**

#### Pomoc má mnoho tváří

Magazín Diakonie ČCE pro zaměstnance i širokou veřejnost. Vychází 4x ročně.

Vydává Oddělení komunikace Diakonie ČCE, Belgická 22, 120 00 Praha 2, ok@diakonie.cz

**Redakční rada:** A. Šůra, T. Savická, D. Hála, **grafická úprava a sazba:** T. Savická,

**foto:** A. Šůra, archiv Diakonie, pixabay.com

## Vážení a milí čtenáři,

dění doma, a především ve světě nám připomíná, že život dovede být pěkné drama. Často nakládá lidem víc, než mohou snést. V době Vánoc tomu chceme uniknout. Jsou svátky klidu a pohody, říkáme si. Copak ale události, na které advent a Vánoce odkazují, samy nepřekypovaly dramaty? Neukazují nám tehdejší příběhy také chudobu, obavy o život, i nesmyslnou krutost? Nic z toho nakonec nezvítězilo. Jen proto však, že konkrétní lidé našli odvahu – k lásce, milosrdenství, k obyčejné lidské účasti. Prožili pak velikou radost a předávali ji dál. Budme jako oni. Nenechme se zastrašit různými stíny, které nás obklopují. A když zjistíme, že se nám nedostává sil, nebojme se požádat o pomoc. Vždyť ta přichází často v podobách nových a nečekaných. Má mnoho tváří.

Inspirativní čtení vám přeje

**Hana Sklenářová**, ředitelka Diakonie ČCE



## ADVENTNÍ ZAMYŠLENÍ

*„V dávných dobách, kdy se tomuto období ještě neříkalo ‚nákupní sezóna‘, nazývali ho křesťané Vánoci a chodili do kostela; židé mu říkali chanuka a chodili do synagogy; ateisté chodili na večírky a opíjeli se. Lidé míjející se na ulicích si pak říkali: ‚Veselé Vánoce!‘, ‚Veselou chanuku!‘ nebo (v případě ateistů) ‚Pozor na ten sloup!‘.“*

Je na tom kus pravdy i po sedmdesáti letech, co tento výrok pronesl jeden americký satirik. I dnes odpočítáváme bronzové, stříbrné a zlaté neděle. Sháníme a pulírujeme, abychom 24. 12. navečer pojedli, rozbalili, co se rozbalit má, a zkoukli další nepovedenou vánoční pohádku. Druhý den pak bereme ztečí domácnosti příbuzných, případně

horské chaty. Zkrátka nákupní sezóna. Nemá však cenu moralizovat. Stejně to k ničemu nevede. Prostě „jaký si to uděláš, takový to máš“. A není v tom taky příležitost? Nestačí po ní jen chňapnout.

Konec roku začínající adventem je zvláštní čas. Připomíná, že už se to krátí a záhy začne nové. V takových chvílích je člověk trochu naměkko. Možná aby unikl myšlenkám o sobě, soustředí se na ty nákupy a úklidy a pak si musí dávat bacha, aby si pro samý shon nerozbil nos o kandelábr. Tak zkuste víc vyhlížet to nové! A uvidíte, že vám do tohoto času vstoupí víc veselí.

■ Štěpán Brodský





**Radujme se,  
veselme se.**

**Nebo ne?**

O tom, jak čelit náročnému  
prožívání období kolem Vánoc



Řekněme si to na rovinu. Vánoční čas představuje pro mnoho lidí psychicky náročnou dobu. S temnými dny jako by jim temněla i duše. S terapeutkou [Hanou Haisovou](#) z [Diakonie Valašské Meziříčí](#) jsme si povídali o příčinách i o tom, jak posilovat odolnost vůči náročnému vánočnímu prožívání.

**Řada z nás se na Vánoce těší. Opravdu je prožíváme jako „šťastné a veselé“.**

**Proč to mají někteří lidé naopak?**

Někteří lidé mohli během roku zažít například velkou ztrátu. Potýkají se s nějakou vážnou tělesnou nebo duševní chorobou nebo jsou osamoceni. Roli zcela určitě hraje úbytek slunce, mluvíme pak o sezónních depresích. Od klientů také často slyším, že závěrem roku se toho na ně hrne strašně moc: uzávěrky v práci, večírky, bilancování. Do toho pocit, že vánoční svátky přece musejí být velkolepé. Máme se veselit, radovat, a když nám to nejde, sílí v nás dojem, že s námi něco není v pořádku. Do propadů nálad se může promítat tohle všechno dohromady. Výsledkem je náročné prožívání, někdy tak obtížné, že člověk nemá dost vlastních sil mu čelit.

**Máte před Vánoci více klientů?**

Ano, o pomoc psychologů je před Vánoci větší zájem obecně. Lze to chápat i jako dobrý signál, totiž že lidé hledají i jiné řešení než alkohol. Bylo by užitečné udělat terapii a vůbec pomocné služby před Vánoci dostupnější, finančně i místně. Pomohlo by to. Alkohol je totiž dostupný kdykoliv a kdekoli a ve výsledku nepomáhá.

**Slyšel jsem od lékařů, že i oni mají v předvánočním čase více lidí v ordinacích. Člověk přijde za lékařem s domnělou nemocí, ve skutečnosti ale řeší osobní krizi. Lékaři jsou ale spíše odborníky na tělo než na duši. Asi není rozumné je navštěvovat kvůli svému prožívání.**

Důležité je, že dojde k mezilidskému kontaktu. Od klientů vím, jak jim pomohlo, když jim lékař naslouchal. Někteří doktoři s tím počítají. Berou to jako součást své služby. Nabízejí se ale i jiné cesty než sedět v přeplněné čekárně. Například zavolat na některou krizovou linku. Ty bývají ke konci roku posílené. Odborníci jsou připravení. Vnímají, že lidé, kteří potřebují podporu, je v tomto období víc.

**Které linky byste doporučila?**

Linku první psychické pomoci, Modrou linku,

nebo Linku důvěry Centra krizové intervence v Bohnicích. Tam jsou 24 hodin nejen pro lidi, kteří potřebují v krizi pomoci, ale i pro lidi, kteří mají někoho blízkého v krizi. Třeba víme o někom, komu není dobře, ale nevíme, jak mu pomoci. Tak se můžeme na linku v Bohnicích obrátit. Jsou tam perfektní odborníci, kteří umějí poradit, vyslechnout a kteří pomůžou.

**Když zjistím, že jsou pro mě Vánoce z nějakého důvodu náročným obdobím, mohu se na to připravit s předstihem?**

Jeden můj klient má vánoční svátky spojené s velkou osobní ztrátou. Ví, že kolem Vánoc mu bude těžko. Nechce to řešit alkoholem. Proto za mnou přichází už v říjnu. Společně hledáme podpůrné zdroje, aby mu v tom nadcházejícím čase bylo žitelnější. Stačí si položit otázku: Co mi pomáhá v náročných situacích? Procházka, protože příroda má velkou uzdravující moc. Dechová cvičení. Chvilku na to se zastavit, ukotvit myšlenky, když se mi začínají příliš rozbíhat. Být k sobě laskavý, odpouštět si – když má člověk naloženo, nenakládat si ještě víc. Nejde o velké věci, ale o souhrn drobností z každodenního života. Vznikne tak pomyslná krabička poslední záchrany. Jsou v ní podpůrné zdroje pro čas krize. Když jeden zdroj nepomůže, může člověk sáhnout po jiném. Díky tomu se má alespoň trochu o co opřít.

**Pro inspiraci – co dalšího může do těch opor patřit?**

Velmi fajn jsou cvičení ve stylu chi kung (viz box). To klientům doporučuji, pokud na cvičení mají sílu. Pokud nemají sílu ani vyrazit ven na procházku, pak je dobré

*pokračování na další straně*

**Cvičení Chi kung** bychom mohli přirovnat k józe, ale má vlastní filozofii a tradici. Pochází z Číny. Cvičební sestavy jsou spíše krátké a podle zpětné vazby od klientů Hany Haisové nejlépe pomáhají při vypořádávání se s traumaty. Na internetu lze najít videolekce zdarma.

využít každou chvíli, kdy vysvitne slunko. Sednout si k oknu a vnímat ho. Sluneční svit a teplo působí blahodárně. Někomu zase pomáhá, že se ponoří do knížky. Žije jiným příběhem. Taky doporučuji víc spát, tělo to v zimním období víc potřebuje. Nebo mít někoho na telefonu, komu mohu jen tak zavolat.

**Čemu by se měl člověk naopak vyhnout? Mluvila jste o alkoholu. Varovala byste ještě před něčím?**

Co rozhodně nepomáhá, jsou reklamy na svátky, na dokonalé Vánoce. Od těch je dobré se odklonit. Někteří lidé, pokud mohou, proto přes Vánoce odjíždějí z České republiky do zemí, kde se vánoční svátky neslaví. I to lze doporučit, není na tom vůbec nic špatného.

**Možná se pak ale setkají s nepochopením. Jedna moje kamarádka se před vánočními svátky ukryla v Egyptě, v hotelu u moře. Pohoršilo mě to. V duchu jsem si říkal: „Co blbne?“ To asi ale není postoj, který by lidem od náročného vánočního prožívání ulehčil.**

Není. Pokud chceme druhé podpořit, neměli bychom být aktivisté. Tedy nenutit druhé k radosti, veselí, k tomu, co nechtějí. Odpustit si klíše jako „jsou svátky, měli bychom se všichni radovat“. Když ale projevíme trochu empatie, respektu k tomu, co druhý prožívá, můžeme mu velmi pomoci. Nebojme se, když před námi druhý člověk otevře těžká témata, projeví emoce. Vytvoříme-li bezpečné prostředí, ve kterém si může beze studu poplakat, může to být velmi očistné. Samozřejmě je dobré mít po ruce kontakty na odborníky pro případ, že by naše laická pomoc nestačila.

**Mluvila jste o tom, že je dobré vyhnout se reklamám na dokonalé svátky. Lze to ale, když jsou třeba nákupní střediska takových reklam plná a od listopadu tam zní koledy?**

Taková místa nemusíme navštěvovat. Ani já před Vánoci do velkých nákupních center nechodím. Koledy mám moc ráda, ale kdybych je měla poslouchat dva měsíce v kuse, nepřinášely by mi takovou radost, jakou mi přinášejí.

**A co zaměstnanci nákupních center, kteří tam tráví osm hodin denně?**

Je mi jich líto. Říkám si, že z hlediska psychohygieny by se měly koledy v nákupních centrech zakázat.

■ Ptal se Adam Šůra



**Hana Haisová** vystudovala sociální práci a speciální pedagogiku. Absolvovala psychoterapeutické výcviky. Kromě své psychoterapeutické praxe vede kurzy v Diakonické Akademii a pracuje v Diakonii Valašské Meziříčí. Jako metodička a sociální pracovníce je tam součástí týmu služby sociální rehabilitace určené dospělým lidem s mentálním postižením. Jejich schopnosti a dovednosti pomáhá služba rozvíjet tak, aby mohli žít maximálně samostatný život.

**Telefonní kontakty na krizové linky**

**Linka první psychické pomoci:** 116 123, provoz nonstop

**Modrá linka:** 608 902 410, 731 197 477, provoz nonstop

**Linka důvěry krizového centra Bohnice:** 284 016 666, provoz nonstop

**SOS centrum Diakonie:** 777 734 173, 222 514 040, provoz ve všední dny 9–20

### MUZI\*KON v Ostravě

Druhý ročník mezinárodní odborné muzikoterapeutické konference MUZI\*KON uspořádala Speciální škola Diakonie Ostrava. Muzikoterapie tvoří nedílnou součást výuky na této škole. Jde o účinnou metodu pro lidi se širokým spektrem diagnóz. U žáků a žákyň speciální školy rozvíjí muzikoterapie vztahy, sebevyjádření a schopnost učení. Celkově jim pomáhá dosáhnout vyšší kvality života. Konferenci škola pořádala ve spolupráci se Slezskou univerzitou a Moravskoslezským krajem.



### Kavárna pro středisko CESTA

Prodejní výstava děl klientů Diakonie v Uherském Hradišti se otevřela v tamní kavárně Café Colejní. Návštěvníci si tu kromě výborné kávy a zákusků mohou zakoupit rukodělné výrobky ze sociálně terapeutické dílny diakonického střediska CESTA. Jde o ručně malované plátěné tašky, kalendáře, diáře a mýdla. Potěší také pestrobarevné obrazy, které klienti v rámci sociální terapie malují.



### Sbírka potravin: 624 tun

Diakonie se stala partnerem Sbírký potravin. V sobotu 11. listopadu lidé nakupovali hlavně trvanlivé potraviny a odevzdávali je dobrovolníkům, kteří je posléze předali potravinovým bankám. Ty slouží například i maminkám z azylových domů Diakonie, které se často ocitají bez prostředků. Potraviny ze sbírky jsou pro ně velkou pomocí. Dohromady se podařilo vybrat 624 tun potravin a drogerie.





# Testujeme prototypy

V Ústí nad Labem vzniklo  
nové pracoviště Diakonie





Manželé Junovi se nebojí výzev. Před pěti lety přišli do **Ústí nad Labem**, aby tu obnovili společenství evangelické církve, které téměř zaniklo. Začínali od nuly. Dnes se tu o nedělích pravidelně schází okolo dvaceti lidí. Před rokem k tomu manželé přibrali **Diakonii**. Jak se jí v začátcích daří?

Balanční kameny trochu matou názvem. Vyrábějí se totiž ze dřeva. Vyřízne se dřevěná kostka a ta se smirkovým papírem obroušuje ze všech stran. Vznikne nepravidelný útvar o mnoha hranách a ploškách. Kumšt pak spočívá v tom takto tvarované „kameny“ naskládat na sebe do výšky. Bez průpravy málokdo zvládne víc než pět kousků. Ale láká to; člověk neodolá dalším a dalším pokusům. Trénuje přitom soustředění, jemnou motoriku a v praxi si ověřuje zákonitosti rovnováhy a gravitace. Zvládnou to už děti od dvou let věku. Proto si balanční kameny často objednávají školky. Baví to ale i dospělé.

Balanční kameny představují jen jednu položku ve škále výrobků chráněného pracoviště Diakonie v Ústí nad Labem. Teprve letos v lednu se začala dílna zařizovat. Dnes tu pod rukama osmi zaměstnanců vznikají věci od tradičních mýdel a svíček až po originální školní tabuli určenou do vánoční aukce. „*Většinou zatím testujeme prototypy,*“ říká vedoucí dílny Martina Junová. Dílna zjišťuje, co se na trhu uchytí a co ne.

Cílem přitom je recyklovat, minimalizovat náklady spojené s výrobou. Dílna například odebírá z domácností přebytečné povlaky a šije z nich chňapky. Našla si také ochotného dodavatele dřeva, od kterého za symbolickou cenu dostává masivní prkna. Je to stěžejní materiál, který rozšiřuje možnosti kvalitní výroby. Té napomáhají i sofistikované přístroje jako laser řízený počítačem. Dovede ze dřeva vyřezávat tvary na milimetr přesně podle návrhu. Vznikají tak třeba propagační předměty pro firmy, což je jedna z dalších možností, se kterou by chtělo ústecké pracoviště Diakonie prorazit na trhu.

### Do divočiny

Když manželé Tomáš a Martina Junovi před pěti lety do Ústí nad Labem přišli, čekaly na ně podmínky vpravdě spartánské. Fara, která nyní poskytuje prostory též Diakonii, neměla kuchyň, koupelnu, nebylo jak zapojit pračku. Výživný start pro rodinu s dvěma dětmi, dvouletým a ročním. „*Spali jsme na zemi, kde jsme si rozbalili matraci,*“ vzpomíná Martina Junová. „*Byla to divočina.*“

Veškerá energie mířila k tomu, aby se budova uvedla do obyvatelného stavu. Tomáš Jun se přitom jako farář soustředil na obnovu farního společenství, což mu dost zkomplikovaly dva roky pandemie covidu s příškrčenými možnostmi sdružování. Rodina se také rozšířila o dalšího potomka. Takže i když na Diakonii pomýšleli manželé Junovi od počátku, úkolů se na ně ze všech stran valilo tolik, že diakonická práce musela počkat.

Až v posledních dvou letech se jim uvolnily ruce. Dům je opravený. Farní společenství se může scházet v důstojných prostorách. V přízemí funguje dobře zařízený volnočasový klub pro maminky s dětmi. I tak bývalá továrnická vila z devatenáctého století nabízela dost volného místa pro Diakonii. Po konzultacích s ředitelkou Diakonie Litoměřice Irenou Opočenskou se v Ústí rozhodli nezakládat vlastní středisko. Obnášelo by to nadlimitní množství administrativní práce. Ústecké pracoviště vzniklo jako součást Diakonie Litoměřice.

*pokračování na další straně*



Martina Junová

## Dobrá zpětná vazba

Martina Junová původně počítala s tím, že jako maminka na rodičovské bude mít na starosti pouze design chystaných výrobků. Nakonec se ale rozhodla postavit do čela dílny jako vedoucí. „*Strašně moc věcí se musím učit za pochodu,*“ říká. Vedoucí je na necelý úvazek, aby si uchovala nějaký čas pro rodinu. S administrativou ji na malou část úvazku pomáhá kolegyně Ivana Páralová, sama maminka čtyř dětí.

Dílnské prostory byly dokončené koncem minulého roku. Během svátků přebírali na ústecké faře nakoupené stroje. Po novém roce je začali vybalovat. Montovaly se stoly, židle, poličky. Do konce března nastoupil plný stav osmi zaměstnanců, kteří pracují v dílně dodnes. Všichni společně zažili náročný start, nikdo z nich nepřišel do hotového. Na druhou stranu – každý z nich si vlastníma rukama připravil a zabydlel svůj prostor. Díky tomu je ústecká dílna víc jejich, mohou si tu víc připadat jako doma.

Nábor zaměstnanců nebyl nijak těžký. Nabídky putovaly do sociálních agentur, organizací pro lidi s duševním onemocněním, domovů pro lidi s mentálním postižením. „*Zájemců odpovědělo dost,*“ říká Martina Junová. „*Byla to pro nás dobrá zpětná vazba.*“ Většina pracovníků a pracovník dílny má omezení vlivem úrazu, náročné operace nebo psychického onemocnění. Jeden z pracovníků má lehké mentální postižení. Lze se tedy spolehnout na jejich samostatnost

a schopnost zacházet se sofistikovanějšími přístroji. Hlídat se musí jen to, aby na pracovišti nevznikala zbytečná napětí, v něž mohou vyústit diskuze o domácí i světové politice.

## Za hranice regionu

Ten hlavní úkol, který teď před ústeckým pracovištěm stojí, je najít odbytiště pro své výrobky. Ačkoliv je totiž Ústí nad Labem průmyslové velkoměsto, o exkluzivní rukodělné zboží, jaké v dílně vzniká, v něm není příliš velký zájem. Většina obyvatel žije z nízkých příjmů. V některých lokalitách se dá bez nadsázky mluvit o bídě. Město je známé silnou uměleckou komunitou navázanou na místní univerzitu. Podle Martiny Junové se ale tenhle svět s realitou města zatím nijak neprolíná. „*Proto se potřebujeme dostat do jiných regionů,*“ říká.

Neustále tedy oslovuje firmy po celé republice. V jednání je spolupráce s českou kosmetickou firmou Ryor. Výrobky z dílny by se tak mohly prodávat na pobočkách společnosti ve velkých českých městech. V Praze na Vyšehradě se téhož ujmou dva obchůdky, které se specializují na prodej výrobků z chráněných dílen. „*Máme také v plánu oslovovat mateřské školky, hlavně ty waldorfské nebo Montessori,*“ říká Martina Junová. Výukové metody jsou tam totiž založené na rukodělných pomůckách ze dřeva a dalších přírodních materiálů. To je směr, kterým se chce ústecká dílna vyvíjet.

■ Adam Šůra

Dílna Diakonie v Ústí nad Labem poskytuje chráněná pracovní místa. Ta se zřizují pro lidi, kterým zdravotní znevýhodnění brání v uplatnění se na běžném trhu práce. Na jejich mzdu a částečnou úhradu provozních nákladů pracoviště přispívá úřad práce.





„NA DĚTI JSEM  
ZŮSTALA SAMA.“

Jitka, 36 let



# Narazit může každý.

## Ale nemusí na to být sám.

Varšavská 37, 120 00 Praha 2-Vinohrady

+420 777 734 173

+420 222 514 040

sos@diakonie-praha.cz




 **Diakonie  
Praha**





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

U příležitosti otevření nově zrekonstruované speciální školy **Diakonie V Zápolí** jsme se zeptali rodičů, co jim a jejich dětem školy Diakonie dávají. Zde jsou některé z odpovědí.





Největším překvapením bylo, když nám v Diakonii řekli, že problémové chování spojené s autismem není překážkou přijetí. V jiné škole totiž náš Filip skončil už v září. Vracel se domů ve velmi špatném psychickém stavu. Paní učitelka nám řekla, že děti, jako je náš syn, do její třídy nepatří. A to šlo o školu pro žáky s poruchami učení. Měli jsme pocit, že nikam nepatříme. Přijetí do školy Diakonie bylo pro naši rodinu, jako kdyby nám někdo hodil záchranný kruh. I když život s autismem přináší stále nově výzvy, máme konečně „partáka“ a nejsme v tom sami.

Zuzana, maminka Filipka

Mentálně je naše Ela ve svých deseti na úrovni zhruba tříletého dítěte. Jsme nadšeni z toho, jak se jí ve speciální škole Diakonie pedagogové věnují. Nemají strach vzít děti metrem na procházku Prahou. Upečou s nimi cukroví či koláč. Během olympiády klidně postaví děti ve třídě na snowboard či brusle nebo zorganizují biatlonový závod po tělocvičně. **Vlastně se ani nedivím, že se s námi Ela někdy doma nudí – rozhodně nemáme tolik nápadů a nejsme tak zábavní.** Můžeme mluvit o obrovském štěstí, že je Ela tam, kde je. A věříme, že pro ni i tihle děláme to nejlepší.

Veronika, maminka Ely

Od začátku měl Tomáš ve škole potíže. Zhoršovalo se to. Nakonec nám pak naše psychiatricka řekla, že pro něj musíme najít jiné místo. Probřečela jsem celé dny a nevěděla, co dál. Když mi odpověděli ze školy Diakonie, že Toma přijmou, bylo to pro mě jak světlo na konci tunelu. Tom nastoupil a hned jel na školu v přírodě. Zapojil se do programů a aktivit. Jezdí na koni, má ve škole pejska na canisterapii. Těší se tam. Brzo k němu nastoupí i bráška Vojta. **Jsem nesku-tečně vděčná učitelkám a asistentům školy Diakonie, s jak ohromným srdcem se starají o naše děti a jak nám, rodičům, dávají naději.**

Petra, maminka Tomáše



Skoro čtyři roky jsem se snažila najít pro Martina vzdělávací prostředí odpovídající jeho potřebám. Po několikerém odmítnutí i z řad speciálních škol jsme na dětském hřišti v Praze potkali třídu ze speciální školy Diakonie. Byla to láska na první pohled. V tom nejlepším nás překvapilo, jak úžasně kantori zachází s dětmi, kolik jim věnuje pozornosti a že jim opravdu nic neuteče. Když Martin do školy nastoupil, fantasticky se adaptoval.  **Díky úžasnému přístupu a dynamice třídy máme šťastné dítě, které se do školy těší.** Z učení, kamarádů a skupinových aktivit má obrovskou radost – a my s ním.

Daniela, maminka Martinka

ABC





Diakonii navštívili Stanislav Lyubimsky a Oleksandr Varivoda z organizace Myrne Nebo (Mírové nebo). Organizace vznikla v prvních dnech ruského útoku na Ukrajinu. Dodnes poskytuje pomoc lidem zejména v Charkovské oblasti, kudy prochází bojová linie. Diakonie, přesněji **Středisko humanitární a rozvojové spolupráce**, je u toho. Ve spolupráci s ministerstvy vnitra a zahraničí, s pražským magistrátem a díky stovkám individuálních dárců podporuje organizaci Myrne Nebo v její humanitární činnosti. V čem spočívá?

### Pro Cherson a Charkov: 7200 jídel

To je norma, o kterou se Myrne Nebo denně postará, aby měli lidé v Chersonské a Charkovské oblasti co jíst. Mnoho míst je tam totiž odříznutých od světa: bez elektřiny, obchodů, bez sjezdných silnic. Vařit se může pouze na ohni. Už dva roky proto Myrne Nebo provozuje sociální kuchyni, která každý den rozváží teplá jídla a potravinové či hygienické balíčky. Činit tak bude i nadále včetně blížícího se zimního období.



### Pro děti: Volnočasová centra

Kupjansk, Izjum, Charkov a další města a obce. Kvůli válce tady neprobíhá běžná školní docházka. Děti se učí z domova online. Co jim pak schází, je přímý kontakt s vrstevníky. Myrne Nebo se jim to snaží vynahradit. Organizace vybudovala síť čtrnácti dobře vybavených dětských center. Děti tu tráví volný čas hrou, sportem, tvořením a setkáváním s kamarády. Psychologové jim pomáhají pochopit traumatickou realitu a najít způsob, jak se vyrovnat se silnou emoční zátěží.



### Záchrana domů a miny

Již okolo 300 domů zaplavených vodou z protržené Kachovské přehrady se podařilo za pomoci Myrneho Neba vyklidit a ošetřit sanitací. Dále organizace zahajuje novou potřebnou aktivitu: informační kampaň o minách a nevybuchlé municí. Obojí je v oblasti téměř všudypřítomné a obojí ohrožuje stovky lidí na životě. Vyškolení lektoři proto vysvětlí dospělým i dětem, jak hrozbě min a municie předcházet a jak jednat, když na miny či munici narazí.



Kvíz plný chutí a vůní můžete vyplnit s klienty ve vašich zařízeních. Vychází z kurzu **Jak jsme vařili a jedli – aktivizace seniorů zaměřená na tematiku jídla**. Více informací najdete na [www.diakonicka-akademie.cz](http://www.diakonicka-akademie.cz) nebo pomocí QR kódu.



**Doplňte co nejvíce slov, která se pojí se slovy:**

- adventní ...
- rybí ...
- bramborový ...
- vinná ...
- vanilkový ...
- linecké ...
- vaječný ...
- kakaové ...

**V adventním čase slaví svátek nositelé níže uvedených jmen.**

Doplňte ke každému jménu konkrétní datum.

Jaké zvyky a tradice se pojí k níže uvedeným dnům?

- Barbora
- Jitka
- Mikuláš
- Dagmar
- Vlasta
- Adam a Eva
- Štěpán
- David
- Silvestr

**Do jakých pokrmů a nápojů byste přidali:**

- skořici
- zázvor
- hřebíček

**Opravte popletené názvy vánočních tradic a zvyků.**

Přiradte slova z druhého sloupce tak, aby vznikla ustálená slovní spojení. Které z těchto zvyků jste vyzkoušeli?

- pouštění
- házení
- rozkrajování
- třesení
- pálení
- jablka
- bezem
- františků
- pantoflem
- lodiček





Naše škola celkovou rekonstrukcí téměř  
**zdvojnásobila**  
svoji kapacitu.

Je **nová, krásná** a **dobře slouží**  
potřebám žáků, asistentů i pedagogů.

**Děkujeme za podporu všem,**  
kdo se na rekonstrukci podíleli, zejména dárcům.

Nově zrekonstruovaná speciální škola V Zápolí  
je zhmotněným naplněním našich hodnot, tedy že  
**Diakonie je společenství, které v milosrdenství**  
a s **nadějí fortelně** pomáhá potřebným.

Milan Černý, ředitel speciálních škol Diakonie ČCE v Praze



# Na velká přání je tu Krabice online



Díky vašemu daru budeme  
moci pomáhat dětem z rodin  
v nouzi nejen o Vánocích.

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