



Ledovky

1/24

17. občasník Ledovce, z.s. — www.ledovec.cz

Rozhovor: Jak funguje telefonická krizová pomoc? strana 3

Duševní onemocnění neznamená agresivitu strana 5

Zveme na konferenci o zotavení strana 5

Dobrý den z Ledovce!

Vážení přátelé a příznivci Ledovce, toto číslo Ledovek je plné novinek ohledně přesunu našich Center duševního zdraví v Plzni a v Klatovech do nových prostor. Jsem za to nesmírně rád, že se tahle akce kulový blesk podařila. Neudělali jsme si to zrovna jednoduché, v rozmezí čtrnácti dnů jsme kompletně přestěhovali rovnou obě CDZ. Bylo už na čase. Oba týmy se postupně rozrůstají, protože tu chceme být pro co nejvíce lidí, kteří CDZ potřebují. A ve starých prostorách bylo těsně už všem. Pracovníkům i našim klientům. Těsně bylo taky kolegyním ze služby odborného sociálního poradenství, kde jsme zároveň potřebovali navýšit kapacitu, aby mohli mluvit s dvěma klienty v jednu chvíli. Málo místa už trápí i administrativní část Ledovce. Díky uvolnění kanceláří po CDZ se nám i tohle povede zlepšit. A to zase přinese víc prostoru pro CHRC! Spustili jsme takovou malou lavinu na Ledovci, která neboří, ale tvoří.

Připomnělo mi to tzv. motýlí efekt, že i drobné mávnutí motýlích křídel může na druhém konci světa vyvolat tajfun. V našem případě to bylo třeba původně úplně nesouvisející odstěhování Lékařské fakulty do nového kampusu. Uvolnil se dům, který patří městu Plzeň a to souhlasilo, že jej poskytne právě pro účely Centra duševního zdraví v Plzni. Takže díky, Lékařská fakultě! Veliké díky městu Plzeň a městu Klatovy! A samozřejmě je za tím vším hodně práce samotných týmů, které se na stěhování musely připravit, sbalit, odstěhovat, vydržet diskomfort spojený se zabydlováním se v nových prostorech. Moc jim za to děkuju. Díky také za trpělivost našim klientům, uděláme maximum, abyste se u nás cítili dobře!

Rok 2024 jsme tedy začali pěkně zostrá a nemíníme polevit. Chystáme se na Tachovsko, kde od července spustíme malý terénní tým sociální rehabilitace. Podobně jsme začínali na Klatovsku v roce 2019 a dnes tam funguje CDZ, tak se moc těším, kam nás dovede tohle mávnutí motýlích křídel.

Příjemné čtení, vše dobré a pevné zdraví (i duševní) přeje Petr Moravec, ředitel toho Ledovce

Od nového roku na novém místě!



Centra duševního zdraví (CDZ) v Plzni i v Klatovech se přestěhovala. Rozšiřující se týmy a také vzrůstající zájem o služby CDZ už delší dobu volaly po větším a přívětivějším prostředí. Velkou, ale milou a docela vtipnou náhodou se nabídka nových prostor pro obě CDZ objevila v podobný čas a rekonstrukce a příprava míst pak probíhala souběžně.

První jsme přestěhovali CDZ Klatovy. Od 15. ledna 2024 ho najdete v ulici Maxima Gorkého 800, které leží 1,3 km od původního sídla (Pod Nemocnicí 789). Budovu nám zrekonstruovalo a pronajalo město Klatovy.

Plzeňské CDZ jsme s jazykem na vestě přestěhovali hned o týden později. Od 22. ledna 2024 tak své zázemí přemístilo do ulice Lidická 8, jen 400 metrů od původního sídla (Karoliny Světlé 13). Jedná se o budovu, kterou dříve využívala

Lékařská fakulta, od města Plzně ji nyní máme v bezplatné výpůjčce.

„Oba dva prostory umožňují rozvoj aktivit našich týmů. Je pro mě důležité, aby klienti CDZ přicházeli do příjemného prostoru, který pro ně bude hned při první návštěvě přehledný a bezpečný. Avšak neméně důležité je pro mě také to, aby kolegové mohli pracovat v prostředí, kde se sami cítí dobře,“ říká Petr Moravec, ředitel Ledovce.

Tušíme, že si trochu oddechnout i sou sedé, protože svým přesunem uvolníme parkovací místa v ulici. Jinak ale doufáme, že jsme byli sousedy dobrými a budeme se o to aktivně snažit i v našich nových působištích. Rádi pořádáme akce pro veřejnost, vnímáme potřeby daného místa a jeho okolí a jsme otevření spolupráci s místními komunitami a dalšími organizacemi.

Na závěr všech škatulat nás bude čekat ještě jedno stěhování. Do uvolněných prostor po bývalém CDZ Plzeň přemístíme kancelář ředitele, protože i zde už je těžké najít volný stůl. Nadějeplné a natěšené očekávání nás všech asi nejlépe vystihují slova Drahušky, naší odborné manažerky: „Už konečně nebudu pracovat v poličce!“

Až si vše a každý sedne tam, kam má, rádi vás v nových prostorách přivítáme a provedeme tím, jak vlastně naše centra duševního zdraví fungují.

Termín Dne otevřených dveří brzy zveřejníme na našich webových stránkách www.ledovec.cz a Facebooku.

DPDZ – Dny pro duševní zdraví

Dny pro duševní zdraví, které jsme v Plzni zahájili 9. října 2023 Slam poetry večerem a ukončili o pět dnů později Pubkvízem, navštívili rekordní počet návštěvníků. Na různých programech, ať už odborných, tematicky pestře zaměřených setkáních nebo kulturních a zábavných večerech se vystřídal na 650 zájemců o téma duševního zdraví. Za finanční podporu děkujeme Ministerstvu kultury, městu Plzeň, městskému obvodu Plzeň 3 a Ministerstvu školství. Díky spolku Toseví probíhal doprovodný program také v jiných městech Plzeňského kraje: v Domažlicích, Rokycanech, Stříbře a Strašicích. Už teď se těšíme na další ročník, který se uskuteční 7.–11. října 2024!



Sbírka potravin

V podzimním kole Sbírky potravin, která se konala 11. listopadu 2023, se v rámci Plzeňského kraje vybralo přes 25 tun potravin a drogerie. Ledovečtí dobrovolníci, jejichž stanoviště bylo v plzeňském Lidlu v Gerské ulici, nasbírali 595,7 kg, což je o 233,7 kg více než při poslední sbírce! Dary pak rozdáváme maminkám samoživitelkám, seniorům, rodinám v krizi nebo lidem s tělesným či duševním znevýhodněním. Děkujeme za vaši štedrost. Další potravinová sbírka proběhne 13. dubna 2024. Více na www.sbirkapotravin.cz.



Letem (ledoveckým) světem

V loňském roce jsme v klubu CHRC poprvé uspořádali **swap oblečení**. Akce spočívá v možnosti darovat jakékoliv oblečení či jiné doplňky, a zároveň přijít si cokoliv vybrat a zdarma vzít. Swap se po velkém úspěchu zopakoval a už chystáme další! Tak to začíná vypadat na pravidelnou akcičku. Tentokrát případně na měsíc duben, termín brzy zveřejníme na našich webovkách.

Vítězem **Stejně šance** – soutěže zaměstnavatelů, kteří ve své firmě dávají stejnou šanci lidem se zdravotním znevýhodněním, se v roce 2023 v Plzeňském kraji stala firma Konplan, s. r. o. Ledovec se rozhodl soutěž vyhlásit proto, aby vyjádřil vděčnost těm, kteří se snaží o rovné příležitosti pro všechny uchazeče o práci, protože v naší praxi se často setkáváme s tím, že možnost chodit do práce má velký podíl na cestě zotavení se z nemoci. Celorepubliková soutěž se vyhlašuje jednou za dva roky. Už nyní můžete po očku sledovat, koho byste chtěli v příštím kole soutěže nominovat.

Cenu Zlatého Anděla, kterou město Plzeň každoročně uděluje jedné osobnosti působící v oblasti sociálních služeb jako poděkování za nezištnou pomoc potřebným, získal pro rok 2023 náš Martin Fojtíček, otec zakladatel Ledovce. Gratulujeme! Jsme tuze hrdí, že tě máme.

Ledovec si před Vánoci koledoval! Čtyři hudební uskupení: Plzeňská filharmonie, EXTENSION, Stoker One Man Band a Jirka Mucha se rozhodli podpořit Ledovec a nahráli pro nás osobité koledy. Díky nim se na činnost Ledovce podařilo vybrat přes 9 tisíc korun. Nejlepším koledníkem se stal Jirka Mucha! Děkujeme všem, kteří jste se do soutěže a podpory zapojili. Všechny koledy je možné si ještě zpětně pustit na www.koledovec.cz.

A konečně taky jedna zpráva už z letošního roku! 22. ledna 2024 Ledovec oslavil své **23. narozeniny**. Fakt se máme, že se a vás máme. Děkujeme všem za krásná přání a těšíme se na další rok ledovcování.

Máme **nový design Ledovek!!!** Líbí? Klidně nám napište (na zuzana.laskova@ledovec.cz), co na ně říkáte, budeme rádi.

Co říká na stěhování vedoucí plzeňského týmu CDZ Jana Nouzecká?



Jak jsi reagovala, když ses poprvé dozvěděla o možnosti přestěhovat CDZ?
Stěhování jsem si už dlouho přála, takže jsem byla šťastná. Myslela jsem si, že to bude ještě pár let trvat, ale najednou to šlo rychle. Takže pro mě, a myslím i celý tým, to byla velmi dobrá zpráva.

Jaké byly hlavní důvody pro změnu?
Málo místa, mnoho lidí, více různých služeb v jedné budově, a tak i nepřehlednost pro lidi zvenčí. Pro nás pracovníky chyběl prostor pro větší soustředění a soukromí.
Na co se můžou návštěvníci CDZ v nových prostorách těšit?
Mohou se těšit na nově zařízené, útulné a čisté prostředí, kam až přijdou, budou vědět, že jsou tu správně. Umístění CDZ je mnohem pohodlnější, blíž k tramvajové zastávce, je tu i krásná velká zahrada, takže v létě se bude moct sedět i venku. Ale bude to ještě proces. Chceme se na

začátku našich klientů hodně ptát, jak se jim tu líbí, a podle toho prostor ještě dále upravovat.
Co se ti v novém prostoru líbí nejvíc?
Nejvíce si vážím možnosti nového začátku, pro nás jako tým i pro naši práci. Myslím, že nám to vlije novou krev do žil a že z toho budou moct čerpat i naši klienti. Už samotné stěhování posílilo vztahy uvnitř týmu, poznali jsme se úplně z jiného pohledu, dozvěděli jsme se, v čem kdo je dovedný a jaké má další vlastnosti, mimo klasické pracovní povinnosti.
Jaké novinky přinese nový prostor do vaší práce a do nabízených služeb?

Budeme moct nabízet ještě komplexnější podporu, v sociální i zdravotní části. Více místností nám umožní otevřít třeba i nové podpůrné skupiny pro klienty. Ale i tým má najednou prostor obvykle se sejit, třeba u společného oběda.
Jak se k vám návštěvníci dostanou?
Nejlípší je přijet tramvají číslo 1 a vystoupit na zastávce Lékařská fakulta, od té je naše CDZ už vidět. Jezdí sem také autobus 33, 34 a 40. Daleko to ale není ani od zastávky Zoologická zahrada, kde stojí tramvaj č. 4, odtud pak do kopečka nahoru, mezi Procházkovým a Pavlovo-vým ústavem.



Co říká na stěhování vedoucí klatovského týmu CDZ Štěpánka Naušová?



Jak jsi reagovala, když ses poprvé dozvěděla o možnosti přestěhovat CDZ?
Měla jsem velkou radost. V té době se to ale zdálo hodně daleko, nové prostory čekala velká rekonstrukce. A teď jsme tu!
Jaké byly hlavní důvody pro změnu?
Původní prostory nám začaly být malé. Často jsme řešili problémy s nedostatkem konzultačních místností, nedostatek diskretních zón a také už bylo obtížné

hledat pracovní prostor pro nově příchozí kolegy. Původní CDZ bylo součástí budov Nemocnice KT, což myslím, nemuselo být pro všechny naše klienty příjemné.
Na co se můžou návštěvníci CDZ v nových prostorách těšit?
Rozhodně na nás, to se nemění! Ale oproti původní budově jsme určitě v klidnější lokalitě Klatov. Také jsme ve větších prostorách. CDZ nyní bydlí v celém jednom přízemním patře, není tak potřeba jezdit nikam výtahem. Skládá se z 11 velkých místností. Máme také nově uvítací místnost, naši návštěvníci již nemusí čekat na chodbě. Kolem nás jsou i hezká místa na procházky, kousek odtud jsou třeba Lomečky nebo fotbalové hřiště. Do města je to cca čtvrt hodinky chůze.

Co se ti v novém prostoru líbí nejvíc?
Moc se mi líbí velké kanceláře, kam jsme se s kolegy krásně poskládali. Místnosti jsou díky více oknům světlé a působí vzdušně. Co ale velmi oceňuji je krásná velká kuchyň, kde si nejen můžeme sami uvařit oběd, ale také společně s klienty trénovat vaření. No a také máme pěkně dlouhou chodbu, což krásně sedí těm, co chtějí mít 10 tisíc kroků za den :).
Přinese nový prostor nějaké novinky také v rámci fungování a práce týmu?
Přemýšlíme například nad novým rozvržením služeb tak, aby mohl být v naší uvítací místnosti stabilně přítomen jeden pracovník a věnovat se lidem, kteří přijdou neohlášeně. Velká zasedací místnost nás inspirovala pro zavedení pravidelných

skupin. Kromě terapeutických skupin vedených psychology týmu zavádíme pravidelnou Podpůrnou skupinu a Skupinu pro rodinu a blízké našich klientů. Věřím, že prostory postupně ukáží i další možnosti.
Jak se k vám návštěvníci dostanou?
Naše budova se nachází za budovou Krajské Veterinární Správy a je označena číslem 3. Náš vchod je z boku budovy. Zde už jen zazvonit a někdo z kolegů se ohlásí a přijde otevřít. Parkovat je možné hned naproti u fotbalového hřiště. Cca 6 minut chůze je vzdálena zastávka Procházkova, kam jezdí autobus číslo 2. Z náměstí Míru je to k nám pěšky 17 minut a z Tylova nábřeží, kam jezdí většina autobusů asi 14 minut.



Centra duševního zdraví jsou tu pro lidi starší 16 let, s vážným duševním onemocněním (zejména s psychotickým či afektivním), které má vliv na jejich běžný život. CDZ pomáhá zorientovat se v životě s psychickými potížemi, rozpoznat krizi a předcházet jí. Provází během hospitalizace a při přechodu z ní. Podporuje v hledání zaměstnání, v řešení bydlení, v úředních záležitostech, při hledání vztahů, aktivit a dalších zdrojů podpory. Nabízí podporu multidisciplinárního týmu, ve kterém pracuje psychiatr, psycholog, psychiatrické či všeobecné sestry, sociální pracovníci, peer konzultant a specialista na podporu v zaměstnávání. CDZ Plzeň a Klatovy provozují společně organizace Ledovec, z.s. a Psychiatrie-ambulance, s. r. o.

Střípky ze služeb a týmů

Telefonická krizová pomoc „Největší nápor linka pociťuje vždy v lednu“

„Dříve, než si vezmete život, zavolejte mi.“ Toto heslo bylo uvedeno v inzerátu na první telefonickou krizovou linku, kterou zřídil po druhé světové válce v Anglii Edward Chad Varah. Věta vystihuje základní smysl toho, proč se krizové linky zakládají a fungují dodnes.

Jedna z nich funguje v Plzni již od roku 1996 a od roku 2014 ji provozuje naše organizace Ledovec. Linka je využívána, jen v roce 2023 přijala přes 2000 hovorů. Jen v malé části z nich je již volající člověk rozhodnutý si vzít život. Ve značné části hovorů však lidé o svých sebevražedných myšlenkách mluví, zejména když se jejich dlouhodobě nepříznivá situace moc nemění.

O tom, v jaké situaci a s jakými problémy lidé volají, jsme mluvili s naší kolegyní z telefonické krizové pomoci. Základním principem fungování linky je anonymita – ta by měla být oboustranná. Z toho důvodu jméno naší kolegyně neuvádíme.

V jaké situaci lidé na linku volají?

Jsou to situace, se kterými si lidé neví rady. Když člověk v životě řeší nějaký problém, tak zapne své vnitřní mechanismy a snaží se s tou situací vyrovnat. A když je to nad jeho síly, tak hledá jiné možnosti. Jednou z těch možností je právě krizová linka. Ta nabízí bezpečné prostředí, kde se může člověk zastavit a v klidu svoji situaci probrat. Kolem Vánoc volají lidé, kteří o svátcích ztratili někoho blízkého a smutek ze ztráty na ně značně dopadá. Největší nápor ale linka pociťuje vždy v lednu po Novém roce, kdy bývají problémy vztahové krize. Partnerské a rodinné krize v tuto dobu často vyvrcholí a lidé se rozhodnou je řešit.

Jakou roli hrají emoce? Stává se, že volající pláčou, nebo jsou třeba naštvaní?

Na naši linku krizové pomoci volají lidé v různých životních situacích, při kterých prožívají smutek, strach, zlost, úzkost i paniku. S emocemi pracujeme tak, že jim dáváme čas a prostor a plně respektujeme, že se to děje. Pokud jsou lidé zcela ovládnuti emocí, nejsou schopni řešit svoji situaci. Právě proto je potřeba nejprve dát průchod emocí a když pak dojde ke zklidnění, můžeme se začít věnovat problému, který je již volající schopen nahlédnout.

Když slyšíme, že volající pláče, dáváme mu čas a prostor, aby plakal. Podporujeme volající, aby se vyplakali.

Sdělujeme, že je zcela na místě, když člověk pláče. Nepodléháme mýtům, jako například že pláč je projev slabosti, muži nepláčou a podobně. To od nás neuslyšíte. Když se člověk dostatečně vypláče, může začít promýšlet, co se svou situací udělat dál. A můžeme v hovoru pokračovat, probíráme společně s volajícím jeho možnosti.

Když slyšíme, že volající mluví potichu, ustrašeně, šeptá, hodně mlčí anebo naopak křičí, mluví zrychleně a překotně, má pravděpodobně strach a je v sevření úzkosti. Ujasníme si nejprve, že se jedná o strach. Následně se ptáme na možnosti, jak zajistit volajícímu bezpečí a hledáme pevné body. Věříme a máme vyzkoušeno, že to na strach a úzkost zabírá. Když úzkost povolí, přichází úleva a s ní i prostor přemýšlet o dalších krocích ke zlepšení situace.

Strach a úzkost mohou přerůst do paniky. Může se to stát, když třeba lidé vzpomínají na těžké, traumatizující zážitky. Panika je masivní úzkost spojená se ztrátou orientace v prostoru nebo kontrolou nad situací. Člověk prožívá roztržitost, nevidí opěrné body, na něž by mohl zaměřit pozornost. Projev jsou neúčelné a chování zmatené. Paniku společně v hovoru zvládneme. Přesnými a jasnými instrukcemi vedeme volající k uzemnění – aby si sedli, opřeli se, měli nohy na zemi, pak společně zhluboka dýcháme. Tím dojde ke zklidnění a je možné zaměřit se na to, co se stalo a co bude dál.

Podporujeme volající projevovat hněv, na krizové lince je to povoleno. Zlost může být projevem fyzické bolesti nebo může být součástí procesu truchlení. Přináší to úlevu. Věříme, že zlost a hněv jsou velmi důležité pro akci – pomáhají mobilizovat síly a překonávat překážky. Pokud je však zlost směřována na osobu pracovníka krizové pomoci, je neodklonitelná a nedaří se jí zastavit i přes opakované snahy, hovor ukončujeme.

Zřizovatelem linky je organizace Ledovec, která poskytuje služby lidem se zkušeností s duševním onemocněním – volají lidé z této skupiny?

Ano, volají, a to v nejrůznějších etapách onemocnění. Obrací se na nás lidé aktuálně hospitalizovaní, kteří se potřebují zorientovat ve své situaci. Volají lidé při zhoršení projevů onemocnění. Těm pomáháme obnovit uvědomění, že mají sílu pro zvládnutí vlastních situací. Telefonují i lidé se závislostí, lidé mající tendenci si ubližovat, nebo mají poruchy příjmu potravy a další. Kontaktují nás i členové

rodiny, že se s jejich blízkými něco děje a mají podezření, že to souvisí s duševním onemocněním.

Jaké další problémy, kromě duševního zdraví, se na lince řeší?

Těch problémů je velké množství. Častým příkladem jsou vztahové problémy, kdy se něco děje v rodině nebo v páru. Lidé se na nás obrací při potížích při seznamování, rozchodech nebo v těžkých rozvodových situacích. Dalším příkladem jsou situace velkých ztrát, kdy volajícímu zemře někdo blízký, ať už je to smrt očekávaná nebo náhlá, a jiné vzniklé krize, které masivně narušují integritu člověka jako je okradení, zneužití či sexuální napadení. Nelehké jsou i situace, kdy člověk přijde o práci a bydlení.

Vedle krizí, které vznikají za vnějších podmínek a okolností, se nám v životě dějí i přirozené krize. Možná lepší, než krize je v tomto případě označení životní rozhraní. Člověk se dostává vývojově do životních situací, které jsou pro něj výzvou a měl by v nich obstát, aby se dostal dál. Jsou tu dětská rozhraní, významným momentem je puberta, kdy musíme zvládat řadu změn a nároků. Následuje období osamostatnění a nástupu do zaměstnání, případně na vysokou školu. Náročnou situací není jen práce a studium, ale i samostatný život. Dalším takovým rozhraním je mateřství, kdy nám volají matky, které nezvládají výchovu dětí. Těchto životních rozhraní je více, vzpomenu ještě seniory, kteří nám také volají. V tomto případě je velkým tématem osamělost a opuštěnost. Jsou i hovory s lidmi, kteří mají závažné onemocnění a dozvědí se, kolik času jim ještě zbývá. Je to vlastně jako náraz a s blízkými je těžké o tom mluvit.

Když to tedy shrnu, pomáháme řešit nejrůznější problémy a krize související jak s vnějšími situacemi, tak i s přirozeným vývojem a životním rozhraním. Ve všech těchto situacích lidé na naši linku volají.

Více informací o naší službě telefonické krizové pomoci najdete na webových stránkách www.ledovec.cz

Pomáhající Plzeň

PLZEŇSKÝ KRAJ

Varieté Sociále

Varieté Sociále (v loňském roce ještě pod názvem Cirkus Paciento) navštívilo v roce 2023 se svojí show pět míst. Kde všude jste tuto sociálním cirkusem inspirovanou produkci mohli vidět a jaké to bylo?

Stace 2023 začala v červnu na Alkafestu, rodinném festivalu zviditelňujícím téma zdravotního znevýhodnění v Příbrami. Představení vzniklo v denním stacionáři Alka, ale zapojili se do něj i další účastníci festivalu.

„Klasická“ představení společně s pacienty a personálem jsme připravili ve dvou psychiatrických léčebnách (ano, tahle dvě psychiatrická lůžková zařízení se opravdu dál jmenují léčebny): ve Lnářích a v Petrohradě.

Jedno letní představení vzniklo v létě v domově se zvláštním režimem na Jarošce v Hodoníně.

Typem nejzajímavější bylo nejspíš komunitní představení v Šanově. Připravili jsme ho společně s klienty a pracovníky domova se zvláštním režimem Emin zámek, ale zapojily se do něj i místní děti. A celá událost byla ještě větší: přijely mažoretky, dětský folklórní soubor a hromada návštěvníků.

Prostě jsme tam, kde můžeme pomoci s destigmatizací, deinstitucionalizací a takovými věcmi. Za podporu děkujeme Ministerstvu kultury ČR, bez něj bychom se o tolik báječných zážitků nemohli s nikým rozdělit!



Potřebujete do vaší služby vlít trochu života? Rozvlnit stojaté vody každodenní rutiny? **Toužíte vytvořit něco pozoruhodného společně s vašimi klienty?** Rádi byste svoji organizaci představili veřejnosti originálním způsobem? **Chcete experimentovat a zažít terapeutické metody a její účinky trochu jinak?** Chcete dopřát vám a vašim klientům zkusit něco, co jste ještě nikdy nezkusili? **Nevěříte vy nebo vaše okolí, že vaši klienti dokáží neuvěřitelné věci?** Hledáte, jak rozčeřit zažité role pracovníků vs. uživatelů? **Děláte kroky směrem k rušení ústavních prvků ve vašich službách?** Chcete vědět víc nebo si nás chcete (dokonce) objednat?

Koukněte na www.pacirkus.cz.



Housing First Ledovec

Už 32 lidí v bytové nouzi našlo v Plzni díky Housing First svůj bezpečný domov!

„Mám hmatatelné zázemí, soukromí, místo, kde můžu být sama, útočiště.“
„Nelítám po venku, mám kde být.“
„Získal jsem soukromí, opadla obava, že mi někdo něco sebere, získal jsem klid a mohl si ho dostatečně dopřát.“
„Zbavil jsem se bezdomovectví, získal jsem střechu nad hlavou, jsem klidnější.“
„Zlepšil se můj celkový životní stav.“
„Poprvé v životě bydlím sám a ve svém, nikdo mně nemůže svévolně vyrazit.“
„Už jsem nebyl hodně dlouho hospitalizovaný.“ „Dostávám se ze závislosti...“

To jsou některé z životních změn lidí, kterým ledovecký tým Housing First pomohl najít domov. Od počátku projektu k dnešnímu dni se zabydlelo už 32 lidí ve 29 domácnostech.

Plzeňský tým Housing First se zaměřuje na řešení bytové nouze a péči o lidi s duševním onemocněním, protože: „Stabilní bydlení a pocit domova je velmi důležitým faktorem k tomu, aby se lidé se zkušeností s duševním onemocněním mohli vydat na cestu zotavení,“ zdůraznil ředitel Ledovce Petr Moravec také v reportáži pro časopis Romano vodi.

Projekt Housing First (Bydlení především) realizuje Ledovec od roku 2019. Po pilotním projektu, který byl realizován do roku 2022, jsme vstoupili do další fáze a dál zabydlujeme o sto šest. S pokračováním projektu Housing First II se počítá do roku 2025, opět za velké podpory města Plzně, které pro ohrožené lidi v bytové nouzi postupně uvolňuje dalších dvacet nájemních bytů.



Odkaz na reportáž v časopise Romano vodi

Projekt Housing First Ledovec II – CZ.03. 02. 01/00/22_007/0000268 je financován z prostředků EU – Evropského sociálního fondu.



Více najdete na stránkách Housing First Ledovec: www.ledovec.cz → Další aktivity → Housing First Ledovec.



V terénu na Ledovci

Službu sociální rehabilitace v Ledovci poskytují tři týmy: Sociální rehabilitace Plzeň venkov, Centrum duševního zdraví Plzeň a Centrum duševního zdraví Klatovy. Zájemci o službu mohou přijet osobně, častěji však naši pracovníci vyjíždí za klienty domů, do nemocnic či jinam, kde zrovna přebývají. To je jeden z velkých benefitů této služby.

Proto jsme se také přihlásili do projektu posílení terénní dostupnosti našich pracovníků, díky němuž došlo k pořízení dvou nových nízkoemisionních vozidel. Projekt (Č. CZ.31. 6. 0/0.0/0.0/22_019/0007674) je financován z prostředků

EU, a to prostřednictvím Národního plánu obnovy. Účelem projektu je vybavení dvou týmů sociální rehabilitace Ledovec, působících v rámci CDZ v Plzni a Klatovech, elektromobilem pro oblast města Plzně a okolí a vozem s hybridním pohonem pro spádovou oblast CDZ Klatovy (Klatovsko, Domažlicko, Horšovsko-Týnsko). Vozy poskytnou týmům větší pružnost v reakcích na potřeby svých klientů, zejm. při poskytování služeb v terénu, tj. v běžném prostředí klienta.



Ve spolupráci s městem Tachov a Stříbro jsme na dobré cestě k otevření služby sociální rehabilitace také na tomto území, kde je nabídka pomoci pro lidi se zkušeností s duševním onemocněním v současnosti velmi malá. Do nově vytvářejícího se týmu aktuálně hledáme sociální pracovníky.

V případě zájmu neváhejte kontaktovat naši kolegyni Martinu Podlipnou na tel.: +420 737 957 711 nebo mailu: martina.podlipna@ledovec.cz.

CHRC

V CHRCu (zkratka z anglických termínů „clubhouse“ a „recovery college“) vytváříme otevřený prostor klubových a vzdělávacích aktivit, které se týkají duševního zdraví.

I po Novém roce jede CHRC dál. Začátek roku je pro nás vždycky obdobím, kdy nevíme, jestli a na co budeme mít peníze. Je báječné, že to na programu CHRCu nepoznáte. Za tuhle dobrovolnickou práci pro CHRC patří veliké poděkování všem moderátorům pravidelných skupin. Díky!

V CHRCu se setkávají svépomocné skupiny, pořádají se tu vzdělávací semináře

i volnočasové aktivity. CHRC bývá někdy otevřený i jen jako „Bačková kavárna“, prostor, kam je možné přijít posedět a promluvit si.

Z novinek upozorňujeme na pravidelná středně setkání angličtiny s Vladkou, začátečníci (i ti takzvaní „falešní začátečníci“) jsou vítáni! Nově jsme vzali pod CHRCovou střechu plzeňské skupiny Anonymních alkoholiků a Anonymních gamblerů (hráčů). Jsou to svépomocné skupiny světově uznávané organizace s dlouhou tradicí. Setkávají se v nich lidé, kteří se zotavují ze svých závislostí

a pomáhají si v tom navzájem. Obě skupiny jsou otevřené a je možné je (i bez předchozího ohlášení) navštívit.

CHRCový program zveřejňujeme vždy na začátku měsíce na webu www.ledovec.cz, www.chrc.cz a na facebook.com/chrcplzen.

Těšíme se na setkání s vámi v CHRCu!



Preventivní programy pro školy

Od 13. do 20. února 2024 probíhal po celé republice „Týden pro wellbeing ve škole“, iniciativa, která upozornila na myšlenku, že wellbeing není jen příjemnou nadstavbou vzdělávání, ale zcela zásadním principem, bez kterého nemáme šanci dosáhnout významného zlepšení v oblasti duševního zdraví ani v oblasti vzdělávacích výsledků studujících. Ledovec má v oblasti preventivních programů pro pedagogy a studenty velkou zkušenost, rád se proto k této akci připojí.

Pro začátek možná trochu teorie, co to vlastně wellbeing je? Nejčastěji se můžeme setkat s definicí, že jde o pocit pohody (nejen duševní), pohodlí, štěstí apod., stav, který navozuje podporující, podnětné a bezpečné prostředí, které nám umožňuje rozvíjet vlastní potenciál, zvládat stres a zároveň žít spolu s ostatními spokojený život.

Zároveň si ale každý může pod tyto pojmy dosadit něco svého, pro každého z nás znamená pojem pohodlí něco jiného, štěstí něco jiného... Wellbeing je tedy něco, co můžeme vnímat velmi individuálně.

Lze na něj pohlížet z různých úhlů, přispívat různými způsoby (svoji roli hraje vzhled našeho okolí a jeho technické bezpečí, dobré sociální vztahy, náš fyzický stav apod.), a nikoho asi nepřekvapí, že Ledovec na to jde hlavně přes duševní zdraví a pohodu.

Chceme svojí troškou do mlýna přispět k tomu, aby žáci i učitelé chodili do školy rádi a cítili se tam co nejlépe. Tým preventivních programů pro školy oslovuje studenty i pedagogy prostřednictvím seminářů, které chtějí přispět k pocitu wellbeingu nejen na školách, ale v celém životě každého z účastníků.

Naše semináře „Blázníš? No a!“ se věnují problematice duševních potíží a onemocnění, zvyšují kompetence a znalosti účastníků v dané oblasti, umožňují učitelům a žákům sdílet své prožitky a myšlenky. Věříme, že tímto mohou přispívat k větší pohodě jednotlivců i lepšímu klimatu ve třídě.

Oproti tomu „Psychohygienický balíček“ je seminář zaměřený na praktický nácvik technik, které přispívají k psychické pohodě

a odolnosti. Jednu z technik, které učíme na semináři o psychohygieně a která vám může pomoci zvládnout náročné situace, si můžete zkusit společně s námi. Najdete ji na straně 5.

Vše o seminářích najdete na www.ledovec.cz → Další aktivity → Preventivní programy pro školy



Ledovec dále poskytuje službu chráněné bydlení a odborné sociální poradenství. Více o nich zase příště!

Chráněné bydlení Ledovec, Palackého 16, 301 00 Plzeň
T: +420 735 759 114, E: chb@ledovec.cz
www.ledovec.cz → Sociální služby → Chráněné bydlení Ledovec

Odborné sociální poradenství Ledovec, Karolíny Světlé 13, 323 00 Plzeň
T: +420 739 054 931, E: por@ledovec.cz
www.ledovec.cz → Sociální služby → Odborné sociální poradenství Ledovec

Vysyp si koš!

Vyzkoušejte si společně s námi jednu z uvolňujících technik, tzv. „Odpadkový koš“.

Jak na to:

Nejdříve si v klidu přečtěte instrukce až do konce, pak se teprve pusťte do praktického nácviku.

Představte si svou hlavu jako odpadkový koš. Je plný všeho, co jste dnes zažili, dělali, slyšeli, cítili, co vás napadlo. Každý pocit, myšlenka i zážitek jsou na jednom zmuchlaném kousku papíru. V koši to šustí, jak je tam toho hodně. Předkloňte se, zapérujte v kolenou a koš pořádně vysypejte. Třeše se hlava, možná i celé tělo. Třeste košem, dokud není docela prázdný.

Pozor:

Třesení hlavou v předklonu neprovádějte déle než minutu kvůli možné závratí. Před narovnáním do vzpřímené polohy dopřejte hlavě a tekutinám v těle stabilizaci v rovném předklonu.

K čemu je tato technika?

Při třesení naše tělo uvolňuje napětí, stres a traumata, která se v něm ukládají, a zklidňuje náš nervový systém. Zvířata ve volné přírodě stres v těle, způsobený například útokem predátora, ihned po pominutí situace vyběhají, fyzicky odstraní z těla ven, napětí tak v sobě neukládají, my

však tuto možnost často nemáme, nebo opomíjíme a stres se nám v těle hromadí.

Tipy:

Můžete vyzkoušet třesení či klepání různých částí těla a v různých formách – vyklepat ruce, zaskákat si, proběhnout se apod.

Některé z „papírků“ ve vaší hlavě mohou být důležité. Před „vysypáním koše“ si je zapište na skutečný papír, abyste se k nim později mohli vrátit.

Techniku doporučujeme natrénovat v době, kdy se cítíte dobře a máte čas, abyste ji pak automaticky mohli použít v čase nepohody.

Zveme na konferenci o zotavení



V listopadu 2024 pořádáme v Plzni 3. První českou mezinárodní konferenci o zotavení Recovery2024.

Pro později narozené chci připomenout, že jde opravdu o třetí pokračování události světového rozsahu, o které potřebujeme i nadále zdůrazňovat, že je „první česká“. Zdá se ale čím dál víc, že konferenci o zotavení není v Evropě zase až tolik, tak možná budu za čtyři nebo za osm let naopak psát, jak je důležité, že je to taky konference mezinárodní.

Každopádně ta první konference proběhla v Plzni na Jižáku na jaře 2016. Bylo to v rámci projektu, ve kterém jsme měli tu čest být partnery našim belgickým přátelům z vyšší zdravotně sociální školy v Turnhoutu. Přijel na ni tenkrát Mark Ragins a další vzácní hosté. Účastníci se nakonec nevešli všichni do hlavního sálu a dění jsme museli přenášet pro last minute zúčastněné do sálu o patro výš. Tehdy byla konference ještě jednodenní.

Druhá První česká mezinárodní konference o zotavení (opakuju to komplet, abyste si na to zvykli) se konala v únoru 2020. Za impuls k uspořádání (a finanční podpoře) jsme vděčili opět našim belgickým přátelům. Tahle konference už byla dvoudenní, konala se v prostorách DEPA2015 a účastnilo se jí přes tři sta účastníků. Řady zahraničních hostů po-

sílili členové evropské sítě komunitních služeb EUCOMS, kteří si při příležitosti konference udělali vlastní evropské setkání dopoledne před začátkem. Přijeli i další hosté. Kromě odborných přednášek a workshopů jsme nabídli cirkusové představení, konferenční písničku, foto koutek, after party v Andělu... Byla to velká událost.

Dost jsme tou dobou prožívali velkou vichřici v celé Evropě, která způsobila, že někteří účastníci ze zahraničí přijeli později nebo nepřijeli vůbec. A vůbec jsme ještě neprožívali první zprávy o COVIDu v Asii, který kdyby se probral trochu dřív, mohl

nám tuhle akci dost fatálně zkomplikovat. Videozáznamy několika přednášek z obou konferencí najdete na webu www.zotaveni.cz.

V létě minulého roku jsme stáli před rozhodnutím, jestli budeme konferenci zase opakovat. Třetí pokračování v řadě totiž vytváří posloupnost a tím tradici. Nakonec jsme se rozhodli, že si zotavení v ČR takovou konferenci zaslouží.

Letošní konference bude 12. a 13. listopadu 2024 v Park Hotelu v Plzni. Vejde se tam totiž najednou i 400 lidí. A s tolika účastníky neskromně počítáme. Myslíme si, že tomu významně pomůže, že pozvání mimo jiné opět přijal Mark Ragins. Hlavním tématem konference bude zotavení, podtématy jsou instituce, jazyk a spiritualita. Můžete se těšit na dva dny odborného programu přednášek, panelů a workshopů. Ty doprovází kulturní a společenský program (Bratři v tričku se těší!).

Chcete přijet? Zaregistrujte se na www.recovery2024.cz!

Víte o nějakém sponzorovi? Dejte nám vědět! Tentokrát děláme konferenci bez belgického projektu. A cenu pro účastníky chceme nechat co nejnižší.

Chcete odborně přispět? Napište Martinovi na martin.fojticek@ledovec.cz.

Ať tak nebo tak, těšíme se na vás na velké oslavě zotavení v listopadu v Plzni!

Martin Fojtíček



Duševní onemocnění neznamená agresivitu

Mýtus: Lidé s duševním onemocněním mají sklony k násilnému chování

Lidé s duševním onemocněním nemají větší sklony k násilí než zbytek populace. Tento mýtus je často posilován médií a může vést ke strachu z nálepky nebezpečného agresora a neochotě vyhledat pomoc. Ve skutečnosti je tomu naopak. Kvůli své křehkosti a zranitelnosti se jedinci s duševním onemocněním častěji stávají oběťmi násilných činů nebo mohou ublížit sami sobě. (na rovinu.cz)

V kontextu předvánočních událostí na filosofické fakultě v Praze je asi dobré mýtus o nebezpečném jednání lidí s duševním onemocněním znovu připomenout. Vlastně na tohle téma někde něco říkám docela často, je to totiž mýtus dost rozšířený.

Úplně nejradši jsem, když o tom něco říkáme společně s profesorem Veverou z psychiatrické kliniky. To proto, že v téhle sestavě si připadám jako na semináři v nějaké recovery college, kdy jeden lektor je typově expert na teorii (on. Ale ujišťuji, že tím nechci říct, že by neměl i ty zkušenosti!). Honza Vevera totiž vysype všechny ty studie, které ukazují, že lidé s duševním onemocněním nejsou ve větší míře pachatelé násilných trestných činů, ale naopak jejich oběťmi. A já připomenu to, co jsme přes patnáct let zažívali u nás doma v dobách, kdy jedna z našich služeb – stacionář – byla u nás v kuchyni. Jak byl dům trvale otevřený, nic se nikde nezamykalo, ale taky se nikde nic neztrácelo, jak v tom vyrostly naše dvě děti a jak jsme

se tam cítili tak bezpečně, jak se cítíte bezpečně doma.

Některé jazyky snadněji odlišují duševní onemocnění od šílenství, čeština to tak zřetelně nemá. To „šílenství“, o kterém tu chci mluvit, není totiž jen nějaká „bláznivost“ nebo „pomatenost“. To je nevypočitatelnost a někdy i chuť dělat zlo. V tom je šílenství „dábelské“. Rád v tom cituji Martina Hollého, bývalého ředitele Bohnic. On kdysi, když věnoval velkou péči mediálnímu vysvětlování situace kolem vraždy na Novém Smíchově, pravil, že „psychiatrie neléčí zlo“.

My Evropané si už nějakých pár století trochu nabubřele myslíme, že díky „pokroku“ máme nástroje málem na všechno. Že není skoro nic, s čím si nedokážeme poradit. Ale jestli se nám podařil nějaký pokrok ve věci dobra a zla, nemohla za to ani věda, ani technika, spíš – myslím – lidé. Není podstatné, jestli bohatí nebo chudí, zdraví nebo nemocní. Klíčové bylo, že to byli lidé dobří.

A tak do třetice autorit, které cituji, postavím vedle dvou psychiatrů čaroděje. Gandalf totiž říká (a zaznělo to taky na plzeňské bohoslužbě za oběti z filosofické fakulty):

„Saruman věří, že pouze velká síla dovede udržet zlo pod kontrolou. Já jsem však přišel na něco jiného. Zjistil jsem, že to jsou spíše každodenní skutky obyčejných lidí, které udržují temnotu na uzdě – prosté skutky laskavosti a lásky.“

Martin Fojtíček



Duševní onemocnění neznamená agresivitu.

na rovinu

o duševním zdraví a nemoci

Zveme, nabízíme, (ne)vnucujeme, těšíme se na...

Sbírka potravin

13. dubna 2024 se uskuteční jarní kolo celorepublikové Sbírký potravin. Přijďte pomoci jednoduchým způsobem těm nejchudším a nejpouštěnějším: nákupem trvanlivých potravin či drogerie. Možné je zapojit se také jako le-dovecký dobrovolník v plzeňském Lidlu (ul. Gerská). Podzimní kolo sbírky proběhne 23. listopadu. Více na sbirkapotravin.cz.

Rodičovská skupina v Plzni a Klatovech

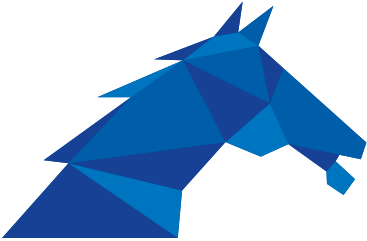
Jste rodičem nebo blízkým člověka se zkušeností s duševním onemocněním? Nevíte, jak o tom v rodině mluvit? Chybí vám informace? Máte někdy pocit, že jste v tom úplně sami? Přijďte na rodičovskou skupinu, která se schází každé první pondělí v měsíci od 17 hodin v Plzni (v CHRCu, Boženy Němcové 30, kontaktní osoba Lenka Pavlovová: lenka.pavlovova@pvl.cz) nebo na rodičovskou skupinu, která se schází dle domluvy v Centru duševního zdraví Klatovy (pro více informací pište na cdzklatovy@ledovec.cz).

Svépomocné skupiny Toseví

Spolek Toseví srdečně zve na své otevřené svépomocná setkání v roce 2024 v Plzni, Domažlicích, Rokycanech a Stříbře. Smyslem těchto skupin je vytváření bezpečného prostoru pro sdílení, naslouchání a vzájemnou podporu. Na radosti a strasti žít

s duševním onemocněním nemusíte být sami. Zváni jsou všichni, kdo mají zkušenost s duševními obtížemi nebo řeší těžké situace, přivítáme každého nového příchozího. Přehled termínů, kontaktů a míst, kde se svépomocné skupiny konají, najdete v tabulce níže.

Místo	Adresa	Termíny	Kontakt
Domažlice	Komunitní centrum Pivovar Domažlice, Pivovarská 10	Sudé úterky 15.00–17.00 hod 6. 2., 20. 2., 5. 3., 19. 3., 2. 4. a tak dále	Olga J. Kapounová spolektosevi@email.cz
Stříbro	Famí sbor ČCE Mistra Jakoubka ze Stříbra, Masarykovo nám. 15	Liché úterky 16.00–17.30 13. 2., 27. 2., 12. 3., 26. 3. a tak dále	Lenka Mirovská mirovskaspolectosevi@gmail.com Tel. 737 957 669
Rokycany	Prostory Famího sboru ČCE Jiráskova 481	Sudé pondělky 16.00–17.30 hod 5. 2., 19. 2., 4. 3., 18. 3., 2. 4. (úterý), 15. 4., 29. 4., 13. 4. a tak dále	Martina Šilhánková martina.silhankova@email.cz Tel. 739 676 168
Plzeň (Cesty k zotavení)	Klub CHRC Boženy Němcové 30	Každý čtvrtek 14.00–16.00 8. 2., 15. 2., 22. 2., 29. 2., 7. 3. a tak dále	Míša Taušová misatausi@seznam.cz



Recovery 2024

Powered by Ledovec

3. První česká mezinárodní konference o recovery

12.–13. listopadu 2024 | 12–13th November 2024
Parkhotel Congress center
Plzeň | Pilsen, Czech Republic

Odkazy

www.ledovec.cz
www.koledovec.cz
www.zotaveni.cz
www.pacirkus.cz
www.pomocnaskola.cz
www.gardengang.cz
www.facebook.com/ledovec



Pokud byste nám chtěli něco darovat tak jednoduše tu.
Z celého ledoveckého srdce vám děkujeme za podporu.



Telefonická krizová pomoc Ledovec
739 055 555



Ledovky

Redakce: Ledovec
Tetris: Marek Koňářík
březen 2024, číslo 17,
náklad 500 ks

Chcete nám do dalšího čísla přispět i Vy?

Napište nám na
ledovec@ledovec.cz

Dny pro duševní zdraví v Plzni 2024

7.–11. října 2024 se v Plzni uskuteční Dny pro duševní zdraví. Kulturně-vzdělávací festival nabídne pestrou škálu diskusí, koncertů, přednášek, projekcí i divadla. Je určený jak profesionálům pracujícím v síti péče o lidi s duševním onemocněním, tak široké veřejnosti. Akce informuje o možnostech prevence i konkrétních službách pomoci a přispívá k vyvrácení mýtů o životě lidí se zkušeností s duševním onemocněním.

Nabídka akreditovaných kurzů

Naši aktuální nabídku akreditovaných kurzů v oblasti pomáhání najdete na stránkách www.pomocnaskola.cz.

Svatojakubské pouťové veselí

27.–28. července 2024 nás čeká prázdninové Svatojakubské pouťové veselí na zahradě ledecké fary. Zábava, stánky, hudba, občerstvení a pivo budou!

Hledáme malé byty pro uživatele Housing First

Náš tým Housing First pomáhá lidem v těžké životní situaci nalézt dlouhodobé standardní bydlení a hlavně místo, kterému budou moci říkat „doma“. Mít bezpečný a stabilní domov je zásadním předpokladem pro to, aby tito lidé opět získali kontrolu nad svými životy a výrazně zvýšili své šance na zotavení.

Kromě bytů, které pro službu poskytuje město Plzeň, sháníme také malé byty od soukromých pronajímatelů. Za pronájem bytu nabízíme: dlouhodobého nájemníka, pojištění odpovědnosti nájemníka, finanční záruky, asistence či zprostředkování komunikace s nájemníkem, mediace sporů v případě sousedských stížností, zprostředkování nutných oprav, pravidelné kontroly a tým složený ze specialistů poskytujících podporu pronajímateli i nájemníkovi a schopný řešit různé nenadálé situace.

„Jako pronajímatel jsem dostal vděčné nájemníky, se kterými je domluva. Velkou devizou je podpora nájemníků, včetně toho, že nájem je placen včas. Pokud došlo ke zpoždění platby nájemného, bylo to kvůli tomu, že Úřad práce nezaslal peníze včas. To jsme vždy řešili s pracovníky HF, kteří vše rychle zařídili. Po předchozích negativních zkušenostech s nájemníky je to nyní perfektní spolupráce a nemusím se bát o to, že bych nějak trafil. Nájemníci se o byt starají řádně, nic neničí. Po dvou letech, kdy jsem dával nájemníkům smlouvu na jeden rok, jsme nyní po dohodě přistoupili k nájemní smlouvě na dobu neurčitou,“ sdílí své zkušenosti Marek Kolouch, který svůj byt pronajal jednomu z uživatelů služby Housing First.

Pro více informací kontaktujte kolegyni Kateřinu Benýrovou (telefon +420 777 465 193, e-mail: katerina.benyrova@ledovec.cz).

Nabídka práce v Ledovci

Do našich týmů v Plzni, Klatovech a Tachově aktuálně hledáme nové kolegy na pozici sociální pracovník/ pracovník v sociálních službách.

Nabízíme profesionální tvůrčí, zodpovědnou a smysluplnou práci, odpovídající finanční ohodnocení,

zaměstnanecké benefity (25 dní dovolené, indispoziční volno a další).

Pro bližší informace prosím kontaktujte Martinu Podlipnou (+420 737 957 711, martina.podlipna@ledovec.cz).

Dympnálie

18. května 2024 společně oslavíme den Sv. Dympný, patronky duševního zdraví. Kde jinde bychom se měli sejít, než u nově vznikající kaple sv. Dympný na farní zahradě v Ledcích. Můžeme se těšit na přednášku, koncert, výstavu a další.

LEDOVEC, Z.S. VE SPOLUPRÁCI S LENKOU KADEČKOVOU PORADAJÍ



TĚŠIT SE MŮŽETE NA PLETENÍ POMLÁZEK, MALOVÁNÍ KRASLIC, KERAMIKU, VÝTVORY ŽÁKŮ ZE ZŠ LEDCE
OBČERSTVENÍ ZAJISTÍ HOSPOŘKA NA HRŠTÍ A THERMOMIX OD LÉNY

Kraslicování

23. března 2024 od 14 hodin proběhne na farní zahradě v Ledcích předvelikonoční Kraslicování. Budeme společně vyrábět kraslice (s sebou prosíme vyfouknutá vajíčka, vše ostatní bude) a pomlázky. Ve spolupráci s dalšími Ledeckými se můžete těšit také na další tvůrčí dílny pro malé i velké, keramiku či výtvořky žáků ze ZŠ Ledce.