

## Ususret novim izazovima u virtualnim vremenima

Dragi korisnici naših usluga, volonteri, suradnici i suputnici!

Želimo vam zahvaliti na dobroj umreženosti tijekom proteklog razdoblja koje je bilo kaotično i nesigurno za sve nas, uz mnogo promjena i stresa koji je ušao u naše živote. Vjerujem da svi često imamo osjećaj kako je mnogo zadataka i životnih izazova koji ne stanu u željenu jedinicu vremena. Nadam se da su neki od vas uspjeli iskoristiti promjenu u načinu života kako bi „zbrojili sve babe i žabe“ i donijeli odluke koje će donijeti više prostora za kvalitetniji život ubuduće.

Nažalost, neki od naših korisnika nemaju ni ono najosnovnije za život, i žive u vrlo teškim uvjetima nakon potresa koji je uništio njihove, i inače, skromne domove. Tako da smo u proteklom razdoblju bili angažirani da osiguramo humanitarnu pomoć za njih i pružimo psihološku podršku i pomoć.

Prostor našeg Savjetovališta na adresi Avenija Dubrava 234, također je jednim dijelom uništen jer se urušio strop, te se nadamo da ćemo tijekom ljetnih mjeseci sanirati oštećenja.

Međutim, Savjetovalište za djecu, mlade i obitelj „SPIRIT“ i nadalje pruža psihosocijalne usluge u korištenjem telefona i novih tehnologija, te nam se i dalje za sve informacije slobodno obratite putem maila na [info@ambidekster.hr](mailto:info@ambidekster.hr) ili telefonom na **099/45 75 444** ili **099/368 1838**. Usluge su i nadalje osigurane za sve naše korisnike, kao i za sve vas koji se javljate tijekom ovog kriznog razdoblja.

Izradili smo su različite on line radionice i edukacijski materijale prilagođene za uporabu preko novih tehnologija, koje ćete uskoro moći koristiti preko FB i naše mrežne stranice.

Evo pregleda za travanj:

RB	Naziv radionice/edukacijskog materijala	Korisnici	Ključne teme
1.	Edukacija volontera “Društveno uključena romska zajednica na području zagrebačke Peščenice”	volonteri – studenti društvenih studija	-specifičnosti romske nacionalne manjine -volontiranje u mobilnom timu -volontiranje u grupnom radu s djecom i mladima
2.	Preventivne radionice na temu očuvanja mentalnog zdravlja	srednjoškolska populacija Pilot: Agronomska škola u Zagrebu	1. Upoznaj sebe – Tko sam sve ja? 2. Upoznaj (svoje) emocije 3. Podrži se – Moji resursi 4. Nošenje sa stresom – (P)ostani smireniji 5. Nošenje s teškim osjećajima – Ne paničari
3.	„Uvod u nenasilnu komunikaciju“ (1 od 2)	učenici osnovnih škola Pilot: 5. razred OŠ Mate Lovraka	Komunikacija, nasilna komunikacija, asertivna komunikacija
4.	„Ja i moja zajednica“	učenici osnovnih škola Pilot: 4. razred OŠ Luka Sesvete	Prepoznavanje pripadnosti lokalnoj zajednici i školi povezivanje, upoznavanje s pojmom volontiranja i volonterskih akcija

5.	„Očuvanje mentalnog zdravlja“ 3 prezentacije	učenici osnovnih škola Pilot: 5. i 6. razredi OŠ Mate Lovraka	Mentalno zdravlje, prepoznavanje vlastitih emocionalnih stanja, nošenje sa emocionalno zahtjevnim situacijama
6.	Psihoedukativna radionica „Spriječimo vršnjačko nasilje i cyberbullying“	učenici osnovnih i srednjih škola Pilot: Osmi razredi Osnovna Škola Luka Sesvete	Vršnjačko nasilje, Cyberbullying, komunikacija na društvenim mrežama

Vaši Ambideksterovci!