

Uključi se, razgovaraj i druži se!

Socijalna podrška, socijalna uključenost i solidarnost važne su za naše osobno zdravlje i dobrobit te za bolje društvo. Stoga se druži s bliskim osobama, ali pronadi i druge – svoju mrežu. Pozivamo te da se pridružiš i organizaciji iz projekta SPONA koja ti je najbliža te da sudjeluješ u našim aktivnostima te u akcijama solidarnosti, podrške i razmjene među mladima! Obrazovni moduli koje razvijamo donijet će ti svaki dan novi izazov na putu solidarnosti i uključenosti pa nas posjeti na društvenim mrežama i web stranici.

Pridruži nam se u aktivnostima i izgradnji uključive i solidarne zajednice!



Istraži **obrazovne module** koje smo razvili kroz projekt i kako nam se možeš pridružiti na **poveznici web stranice**:
<https://www.ambidekster.hr/hr/novosti/projekt-završava-a-spona-medu-nama-ostaje/>

Projekt provodi Ambidekster klub s partnerima Nansen dijalog centrom Osijek, Udrugom za promicanje informatike, kulture i suživota IKS iz Petrinje, SOS Rijeka – centrom za nenasilje i ljudska prava, Udrugom „PaRiter“ i LORI Rijeka.



Za više informacija kontaktirajte savjetovalište Ambidekster kluba

Avenija Dubrava 238, Zagreb,
tel: 01/2852 170 | mob: 099 368 1838 |
M: info@ambidekster.hr | W: www.ambidekster.hr

SPONA

Solidarno u podršci mladima u riziku od siromaštva, socijalne isključenosti i nasilja te mladima u kriznim situacijama!

Kroz projekt SPONA 6 organizacija civilnog društva iz Osijeka, Petrinje, Zagreba i Rijeke pripremljeno je za rad s mladima u kriznim situacijama i to osobito za rad s mladima iz ranjivih skupina koje se nalaze u riziku od socijalne isključenosti. Uz to, kroz projekt su izrađena 3 digitalna obrazovna modula, vezana uz brigu o zdravlju, socijalnoj pravdi i socijalnoj koji sadrže kvizove, igre, video materijale, simulacije i druge alate za učenje na zanimljiv način.

Svrha projekta koji se provodi 14 mjeseci od srpnja 2022. do rujna 2023. je doprinijeti društvenom razvoju kroz unapređenje učinkovitog djelovanja civilnog društva u odgovoru na potrebe lokalne zajednice i to osobito u kriznim situacijama. Osobito smo usmjereni na jačanje kapaciteta partnerskih organizacija za doprinos odgovoru na potrebe mladih iz ranjivih skupina i njihovo osnaživanje.



Projekt pod brojem UP.04.2.1.11.003 sufinancirala je Europska unija iz Europskog socijalnog fonda. Za više o EU fondovima: www.esf.hr i www.strukturnifondovi.hr. Projekt je sufinanciran iz Državnog proračuna Republike Hrvatske. Sadržaj letka isključiva je odgovornost Ambidekster kluba.

Doprinosimo solidarnosti u zajednici i osnaženosti mladih!

Za OSNAŽENOST su važne ZDRAVE ŽIVOTNE NAVIKE I BRIGA O SEBI!

Svjetska zdravstvena organizacija nam govori da **zdravlje nije** samo odsustvo bolesti i iznemoglosti, nego **stanje potpunog tjelesnog, duševnog i socijalnog blagostanja**. **Mentalno zdravlje** stanje je dobrobiti u kojem pojedinak i pojedinac prepoznaje svoje vlastite sposobnosti, u mogućnosti je nositi se s normalnim životnim stresovima, može produktivno raditi te je u mogućnosti pridonositi zajednici u kojoj živi. Za zdravi život važna je zdrava prehrana, tjelovježba i san. Jednako je važno poznavati, prihvaćati i voljeti sebe. Važno je i razvijati te njegovati odnose s drugima.

Obratimo pažnju na to kako smo! Ponekad smo svi pod stresom ili se suočavamo s nekim krizama. Svaka emocija, ugodna ili neugodna, ima svoju svrhu – govori nam nešto o nama samima i o našem doživljaju svijeta. Emocije nam daju do znanja što nam je važno, a što nije, što mislimo da je ugrožavajuće, upozoravaju nas na opasnost, pokreću na akciju, govore je li nešto što radimo dobro za nas ili ne i slično.

S krizama i teškim situacijama se možemo nositi i umanjiti ih tek kada ih prepoznamo i prihvatimo.

Prepoznaj stres i krizu! Brini o sebi i drugima!

- Osvijesti krize i stresne situacije.
- Razgovaraj o njima! Potraži pomoć! Ponudi drugima podrške.
- Prepoznaj izvore stresa. Prepoznaj ono što možeš promijeniti i kontrolirati te utjeći na to, a prihvati ono što ne možeš promijeniti.



Alati koji ti mogu pomoći u opuštanju kada ne možeš izbjeći stresne i krizne situacije:

Duboko disanje

- Udahni polako** – broji u sebi polako do 4
- Zadrži dah** – broji u sebi polako do 4
- Izadahni polako** – broji u sebi polako do 5

Uzemljenje

Fokusiraj se na svoje disanje. Diši duboko kroz nos i izdiši kroz usta, a zatim obrati pažnju na:

- 5 stvari koje možeš vidjeti** – primijeti u sebi ili nabrajaj na glas (možeš npr. i boju i oblik predmeta)
- 4 stvari koje možeš dodirnuti** – npr. osjeti stopala kako pristanjaju uz pod, dodirni i opipaj svoju odjeću ili ključeve u džepu, itd.
- 3 stvari koje možeš čuti** – primijeti zvukove oko sebe i fokusiraj se na njih – što sve čuješ
- 2 stvari koje možeš nanjušiti** – obrati pažnju i primijeti mirise oko sebe
- 1 stvar koju možeš okusiti** – primijeti imaš li kakav okus u ustima

PMR – Progresivna mišićna relaksacija

Legni na pod ili krevet ili se udobno smjesti na stolici, sa stopalima na podu

Udahni duboko par puta kako bi se opustio/la

Udahni i pritom napni mišiće stopala (skvrči nožne prste) – drži 7 sekundi; usmjeri pažnju na stopala i primijeti kako su ti mišići stopala napeti

Izdahni i opusti mišiće stopala – primijeti kako se stopala opuštaju

Udahni i napni mišiće listova (povuci nožne prste i stopalo prema sebi) – drži 7 sekundi; usmjeri pažnju na listove i primijeti kako su mišići listova napeti

Izdahni i opusti mišiće listova – primijeti kako se mišići listova opuštaju. Ponovi ovaj proces sa svim skupinama mišića odozdo prema gore. To uključuje mišiće nogu, trbuha, prsa, prstiju, ruku, ramena, vrata i lica.