

Vedoucí zařízení:

Bc. Kristýna Haalová

+420 734 765 748

kristyna.haalova@jihlava.charita.cz

OTEVÍRACÍ DOBA KLUBU

PO - ČT: 12:00 - 17:00

PÁ: 12:00 - 16:00

PRÁZDNINOVÁ OTEVÍRACÍ DOBA

PO - PÁ: 10:00 - 15:00

TERÉN

ÚT, ČT: 13:00 - 17:00

PÁ: 14:00 - 16:00

TERÉN O PRÁZDNINÁCH

ÚT, ČT: 11:00 - 15:00

PÁ: 13:00 - 15:00

NZDM Erko Jihlava,

ERKO

sedmé vydání 2024

Adresa:

Žižkova 108, Jihlava, 586 01, Jihlava

telefon: +420 734 765 748



Erko Jihlava
Nízkoprahové zařízení pro děti a mládež



**Oblastní charita
Jihlava**

AHOJ,
VÍTÁME TĚ V SEDMÉMHO
VYDÁNÍ ČASOPISU ERKO.

Co se v tomto vydání
můžeš dočíst?

Co je NZDM?.....	3
Jak se cítit lépe každý den?.....	4
Jak si udržet pohodu?.....	5
Komiks.....	6
Cesta k sobě – MOODBOARD.....	8
Síla komunikace a sdílení.....	9
Zábava.....	10
Co nás čeká na Erku?.....	11

CO NÁS ČEKÁ
NA ERKU??

LISTOPAD

Téma: A co ty vztahy?
19.11. 2024 Turnaj ve stolním fotbálku

PROSINEC

Téma: NERISKUJ!
11. 12. 2024 Beseda peer lektor Ondra

LEDEN

Téma: NERISKUJ!
14. 01. 2025 WorkShop „V jedné čáře“

DE-STRESS



Tohle můžeš
vybarvit.



KDO JSME?

Erko je místo, kam může přijít každý ve věku 6 až 26 let. Jsme tu, abychom ti pomohli najít způsob, jak zvládnout těžkosti v životě, ať už jde o školu, vztahy, rodinu, nebo jakékoliv jiné situace, se kterými si nevíš rady. Společně se snažíme hledat řešení a pomáháme ti posunout se dál, ale zároveň ti pomáháme k tomu, abys uměl/a na problémy koukat sám/a a zvládal/a je samostatně.

Pokud budeš potřebovat větší pomoc nebo propojení s dalšími lidmi či službami, které ti můžou pomoci, rádi tě nasměrujeme. Snažíme se, aby ses u nás cítil/a dobře a přijímaný/á. Jsme tady jako tvoje opora.

Do Erka může přijít každý dobrovolně a zdarma. Stačí nám jen vědět tvé jméno nebo přezdívku a kolik ti je let. Každý z nás je jiný, a proto k tobě přistupujeme tak, abys to měl/a co nejvíc „na míru“. Jsme tu, abychom ti pomohli najít cestu, na které můžeš být sám/a sebou.

TVŮJ ERKO TÝM
Barča, Kiki, Kristý,
Terka a Soňa

JAK SE CÍTIT LÉPE KAŽDÝ DEN?

Každý z nás může mít někdy pocit, že se toho na něj valí moc. Důležité je vědět, že je úplně v pořádku mít špatné dny. Nikdo se necítí dobře pořád, ale to neznamená, že se to nemůže zlepšit. ♥

A co můžeš udělat ty sám/a pro to, aby ses cítil/a lépe?

A) MALÝ CÍL NA KAŽDÝ DEN

Každý den si vyber něco malého, co bys chtěl/a zvládnout, třeba napsat kamarádovi/ce. Splnění drobného úkolu ti může přinést pocit úspěchu.

B) VĚTY PŘED SPANÍM

Před spaním si zkus odpovědět na některé z otázek, které ti mohou pomoci cítit se lépe a usínat s klidnější hlavou- "Co se mi dnes povedlo?", "Co mě dnes potěšilo?", "Na co se zítra těším?"...

C) NAJDI SI NĚCO, CO TĚ TĚŠÍ

Co tě baví? Hudba, kreslení, procházka,...? Udělej si každý den čas 10 minut na něco, co ti dělá radost.

POHODA

HEALTH IS
WEALTH

A JAK SI JI UDRŽET?

Škola, úkoly, kroužky... někdy toho může být fakt hodně, že? A do toho ještě chceš mít čas na svoji partu, kamarády a rodinu. Jak si ale udržet pohodu a najít rovnováhu mezi školou a volným časem?

A) NAPLÁNUJ SI SVŮJ ČAS

Zkus si každý den naplánovat. Pomůže ti to, aby ses zbytečně nestresoval/a a věděl/a, co máš před sebou.

B) DOPŘEJ SI PAUZY

Nauč se dělat mezi učením nebo prací krátké pauzy. Klidně jen 5-10 minut. Během nich se třeba protáhni.

C) DOPŘEJ SI PRAVIDELNÝ SPÁNEK

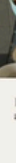
Spánek je základ. Když spíme dostatečně dlouho, lépe se soustředíme. Zkus například chodit spát ve stejný čas.

D) NAUČ SE ŘÍKAT "NE"

Někdy můžeme mít pocit, že musíme všem vyhovět. Když už je toho moc, je důležité umět říct ne.

Pamatuj si, že tvoje pohoda je důležitá. Pokud se budeš cítit dobře budeš mít lepší náladu a dostatek energie.

work on myself
really do.



Don't spend
another year
doing the
same shit.

DISC YOUR EM



STOP BEING
SO AFRAID
TO BE
CONFIDENT

go study



your goal is a person
promise to your f

CLEAN GIRL AESTHETIC



SÍLA KOMUNIKACE A SDÍLENÍ

Přemýšlel/a jsi někdy, jak je důležité mluvit o tom, jak se zrovna máš? Cítíš, že nejsi ve své „kůži“ a ptáš se proč? Každý špatný pocit, který v sobě dlouho držíš se v tobě může nahromadit a způsobit, že ztrácíš chuť na to, co tě bavilo dřív, jsi neklidný/á nebo špatně spíš a jíš.

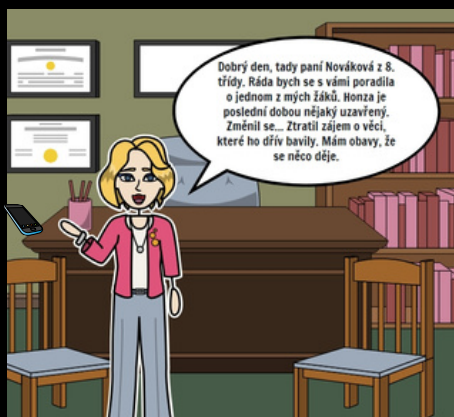
Překonat se a nebát se mluvit o tom, jak ti je a zkusit se zeptat sám/a sebe, proč ti vlastně takhle je, JE MOC FAJN. To, s kým o tom budeš mluvit, je na tobě. Může to být kdokoliv komu věříš, kdo tě vyslechne a nebude tě za to kritizovat. Můžeme to být i my, pracovníci Erka.

Je ti lépe v on-line prostoru? Nabízíme ti náš chat. Také můžeš použít i anonymní chatové linky (neuvádíš zde své pravé jméno). Tam jsou také lidé, kteří tě vyslechnou a nabídnou podporu.

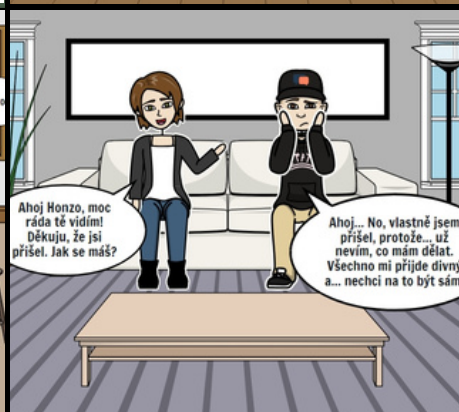
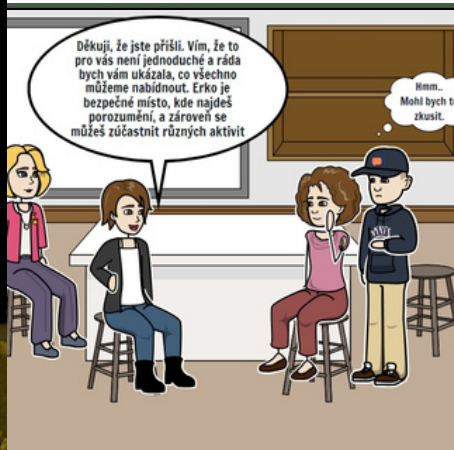
Tady jsou některé z nich:

- www.modralinka.cz
- www.safezona.cz
- www.nepanikar.eu

5



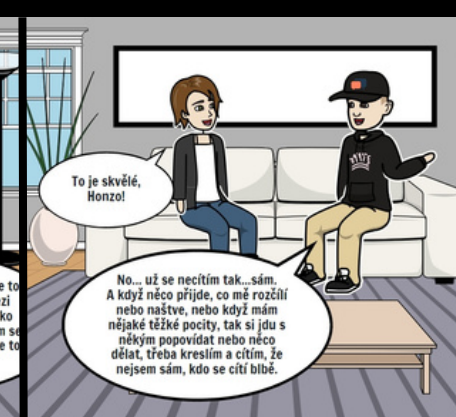
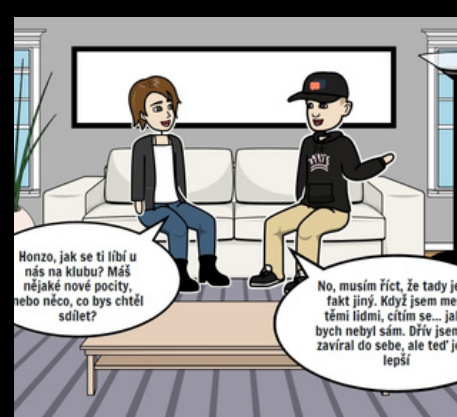
Paní učitelka kontaktuje pracovnice Erka..



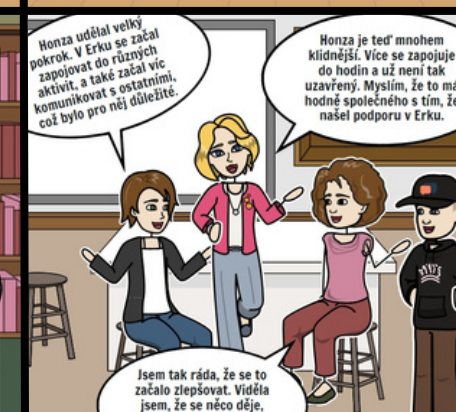
Honza přišel poprvé na klub.



Honza přišel na klub a seznámil se s novými lidmi



Paní učitelka kontaktuje pracovnice Erka..



Honza si vytvořil nová přátelství na klubu....



A s těmito kamarády tráví čas i venku mimo klub.

