



Spolufinancováno  
Evropskou unií



*hlídání dítěte*

*rozvod*

*nemohoucí člen rodiny*

*vysoké zálohy na energie*

*potřeba doučování*

*domácí násilí*

*experimenty s drogami*

*úmrť*

*bydlení pro mladé*

## **Dokážete si pomoci v náročných životních situacích?**

**Život nám stále přináší změny**, které chtě nechtě musíme řešit. Míra stresu je o to vyšší, když nevíme, kam se obrátit o pomoc, kde získat radu k řešení, nebo když si nejsme jisti, zda pro nás nějaká pomoc vůbec existuje. I zdánlivě malý problém dokáže neúměrně zatěžovat rodinu, a **přitom jeho vyřešení může být snadné.**

Právě na to reaguje **projekt SPOKO (Spokojená PObeskydská KOMunita), který od 1. ledna spustila MAS Pobeskydí.** Jeho smyslem je pomáhat občanům v těžkých životních situacích, propojovat potřebné navzájem a posilovat vazby, nabízet vzdělávání i besedy, čímž se může snižovat riziko psychického i fyzického vyčerpání každého z nás.

**Jaké problémy řešíte vy sami? S čím byste potřebovali pomoci?**

**Co nového byste uvítali ve vaší obci?**

**Můžeme v rámci projektu SPOKO pomoci, ale musíme o tom vědět!**

Pro tyto účely vznikl dotazník, který snadno vyplníte na [www.pobeskydi.cz/spoko-pobeskydi/dotaznik](http://www.pobeskydi.cz/spoko-pobeskydi/dotaznik).

Dotazník je **anonymní**, jeho vyplnění zabere **maximálně 10 minut** a vztahuje se k celé vaší domácnosti. **Prosím, pokud můžete, pomozte jej vypsát také vašim sousedům – seniorům.**

Díky informacím, které nám poskytnete, můžeme lépe poznat potřeby místních občanů a přizpůsobit jim naši práci. Děkujeme!

Více informací vám poskytne Dagmar Slácalová, komunitní pracovnice pro vaši obec na [slacalova@pobeskydi.cz](mailto:slacalova@pobeskydi.cz) nebo na +420 775 166 871.