

# Kontakty

## JORDÁN TŘINEC

Konská 423  
739 61 Třinec

### vedoucí střediska

734 363 348

jordan@slezskadiakonie.cz

### sociální pracovníci

605 292 998

sp.jordan@slezskadiakonie.cz

703 872 252

sp2.jordan@slezskadiakonie.cz

### ZŘIZOVATEL

#### SLEZSKÁ DIAKONIE

Na Nivách 7  
737 01 Český Těšín

558 764 300

ustredi@slezskadiakonie.cz

[www.slezskadiakonie.cz](http://www.slezskadiakonie.cz)

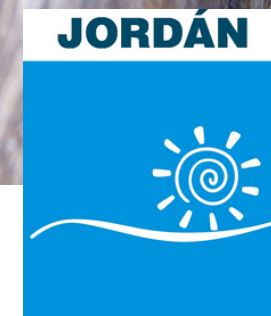


JORDÁN Třinec je spolufinancován ze státního rozpočtu ČR, podporován městem Třinec a okolními obcemi.

poruchy paměti  
**vyčerpání**  
deprese  
podrážděnost  
narušený spánek  
návaly smutku  
beznaděj  
úzkost

PROBLÉMY S DUŠEVNÍM  
ZDRAVÍM JSOU **BĚŽNÉ** A  
MOHOU POTKAT **KAŽDÉHO**  
Z NÁS.

**Důležité je**  
*nebýt na to sám.*



Třinec

## sociálně aktivizační služby

Poskytujeme individuální **podporu lidem s duševním onemocněním** tak, aby mohli žít v běžném prostředí.

Prostřednictvím ambulantní služby jim nabízíme **prostor pro setkávání a aktivní trávení času** jako podporu při řešení problémů, které jim život s duševním onemocněním přináší.

*Lidskost, kterou všichni sdílíme, je důležitější než duševní choroby, které možná ne. - Elyn R. Saksová*

## Naším cílem je

### POSKYTNOUT BEZPEČNÉ PROSTŘEDÍ

- ve společnosti druhých lidí (nebýt sám),
- k navázání nových kontaktů, vztahů a přátelství,
- k vzájemnému sdílení se,

### NABÍDNOUT AKTIVITY

- vedoucí ke smysluplného trávení volného času,
- k rozvoji tvůrčích a praktických dovedností,
- vedoucí ke zvládnutí denního režimu,

### PODPOŘIT ZOTAVENÍ

- prostřednictvím otevřené komunikace o duševním zdraví, o převzetí zodpovědnosti a vyrovnávání se s omezeními spojenými s duševním onemocněním,
- prostřednictvím aktivit vedoucích ke zlepšení a udržení fyzického i psychického zdraví,

### INFORMOVAT VEŘEJNOST

- o nabídce pomoci a podpory lidem s duševním onemocněním,
- o problematice duševního zdraví.

## Nabízíme

**zprostředkování kontaktu se společenským prostředím:**  
zájmové vzdělávací a volnočasové aktivity,

**sociálně terapeutické činnosti,**

**pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí,**

**základní sociální poradenství.**



Aktivity s psychoterapeutem

### Sportovní aktivity

Hudební klub

Povídání u kávy

### Zdravý životní styl

Cvičení paměti

### Práce v dílně

výlety

## Naši službu poskytujeme

**lidem starším 18 let s chronickým duševním onemocněním z okruhu psychotických, afektivních a neurotických/úzkostných poruch, kteří v souvislosti s tímto onemocněním ztratili sociální kontakty a vztahy a obtížně navazují nové.**

