**Co se dělo v Zastávce v říjnu?**

Říjen byl v Nízkoprahovém zařízení pro děti a mládež Zastávka opět velice akční. Celým měsícem se nesla témata Spojené státy americké a duševní zdraví, na které byly zaměřeny fyzické i psychické aktivity. Vyráběly se hallowenské dekorace, připravovaly se hamburgery, aktivně se relaxovalo.

Na začátku října jsme pro klienty Nízkoprahu Zastávka uspořádaly kreativní dvouodpoledne zaměřené na tvoření Hallowenských dekorací. Za pomocí internetu jsme společně vybrali zajímavé kreativní nápady - netopýři s batikovanými křídly, vystřihované řetězy s netopýry a papírové pavučiny s pavouky. Klienti si mohli také vyzkoušet vyrobit dýní s ohebných drátků a velkých dřevených korálků. Nadchlo je především tvoření netopýrů a pavučin. Vznikly nádherné pavoučí sítě s rozličnými druhy pavouků. Díky míchání barev a jejich rozpíjení získali netopýři magický pel. Děti byly z tvoření nadšené, začaly spontánně tvořit také obměny dekorací a přidávat své nápady, jak jednotlivé výrobky vylepšit. Jeden z klientů vytvořil nádherný závěs s motivem netopýrů. Do tvoření se zapojila také naše stážistka, která k výzdobě přispěla překrásným papírovým pavoukem se sítí. Výtvory jsme si zkrášlili náš klub, aby získal Halloweenskou atmosféru

Další akce se nesla opět v duchu Ameriky. V rámci Amerického odpoledne jsme pro klienty připravily několik her. Společně jsme si zahráli hru Riskuj, při které jsme nejen prohloubili naše vědomosti o USA, ale jsme si i aktivně odpočinuli. Klienti měli radost ze soutěžení a vypadali, že se dobře baví.

Na akci American Burger Style se děti hodně těšily. Během ní jsme připravovali hamburgery, které jsme nakonec také společně snědli. Klienti byli nadšení z přípravy jídla, sami se chopili většiny činností s tím souvisejících. Někteří z nich navštěvují učňovský obor kuchař - číšník nebo o něm uvažují. Byli nám velkou pomocí po celou dobu konání akce.

Kromě akcí spjatých s Amerikou jsme v říjnu uspořádali ještě cyklus s názvem Antistres Thursdays (Antistresové čtvrtky), které úzce souvisely s aktuálním preventivním tématem Najdi balanc. V jehož rámci jsme se s klienty bavili o duševním zdraví a hygieně a také o tom, co mohou sami pro sebe udělat, aby byli v pohodě. Mnohé překvapilo, že to jsou „jednoduché“ záležitosti všedního dne, které pokud budou dělat pravidelně, můžou mít velký dopad na jejich duševní pohodu.

To je jen pár akcí, které se v říjnu v Zastávce konaly. Pokud chcete, přijďte se za námi podívat. Je toho hodně, co s námi můžete zažít (více na www.valmez.charita.cz)

Za NZDM Zastávka Mgr. Martina Váhalová