



MĚSTO SVITAVY

Tisková zpráva

Aktuality z Rytmusu Východní Čechy

Kurz „Jak se bránit kyberšikaně“

Internet je dobrý sluha, ale zlý pán. Proto se Rytmus rozhodl uspořádat pro zájemce, nejen z řad klientů, ale také pro zájemce z řad veřejnosti kurz **Jak se bránit kyberšikaně**. Jedná se o **cyklus 10 setkání**, kde se lidé s mentálním postižením naučí, jak bezpečně pracovat s Facebookem, jak se bezpečně seznamovat přes internet, jak chránit své osobní údaje a mnoho dalšího. Termíny a místo konání kurzu budou, na základě domluvy s účastníky, upřesněny. Kapacita kurzu je limitovaná, proto je nutné přihlásit se co nejdříve. **První setkání proběhne ve čtvrtek 10. března 2016 od 15:00, místo bude upřesněno.** Další informace a přihlášky u **Pavliny Hynkové** (hynkova@rytmusvychod.cz, 730 518 514) nebo u **Lenky Bigmore** (bigmore@rytmusvychod.cz, 730 518 511).

Setkávání sebeobhájců

Od října 2015 se pod záštitou Rytmusu formuje v našem regionu **unikátní svépomocná skupina sebeobhájců**. Oč se jedná? Na sebeobhájcích se scházejí lidé s mentálním postižením, kteří se učí znát svá práva a povinnosti, dále diskutují například o tom, jaké to je, rozhodovat se sami za sebe, co pro ně znamená omezení svéprávnosti; jejich pozornosti neujdou ani aktuální celospolečenská témata. Skupinu si sebeobhájci organizují a řídí zcela sami, přítomná je pouze asistentka – pracovnice Rytmusu, která do dění vstupuje jen výjimečně. Celý koncept sebeobhajování pochází původně ze zahraničí, kde má hnutí sebeobhájců dlouholetou tradici. V případě zájmu o zapojení do skupiny se lze obrátit na Petru Langerovou (730 518 510 nebo langerova@rytmusvychod.cz).

Publikace „Pracujeme“ - příběhy lidí, kteří našli práci

Světlo světa brzy spatří publikace **Pracujeme**, která zachycuje **životní úseky klientů Rytmusu** v době, kdy se rozhodli získat zaměstnání za podpory zmíněné organizace. Jak mnozí z nás vědí, často je nalezení a udržení práce během na dlouhou trať, lemovaným nejen úspěchy, ale i mnoha zklamáními. Lidé se zdravotním znevýhodněním navíc mají na trhu práce ve valné většině horší startovní pozici. V knize Pracujeme jsou popsány radosti i strasti na cestě za zaměstnáním osmi z nich. Texty jsou doplněny ateliérovými portréty zpovídáných osob z dílny litavského fotografa Pavla Snohy. Křest knihy je plánovaný na letošní předjaří (březen 2016). Kniha bude volně dostupná v elektronické verzi na stránkách: www.rytmusvychod.cz.

Petra Langerová

Pozvánka

KURZ JAK SE BRÁNIT KYBERŠIKANĚ

Kdy: březen – květen 2016 (10 setkání)

Začátek kurzu: čtvrtek 10. 3. 2016 od 15 do 17 hod.

Kde: Česká Třebová nebo Svitavy (podle zájmu účastníků)

- Témata:**
- Jak se nenechat podvést na internetu / Facebooku
 - Co dělat, aby mi nikdo přes internet / Facebook neublížil
 - Jak chránit počítač a telefon, aby ho neovládali cizí lidé
 - Jak ochránit své osobní údaje na internetu
 - Na co si dát pozor při seznamování přes internet
 - a další...



R Y T M U S

Východní Čechy, o.p.s.

Chcete se kurzu zúčastnit? Zavolejte na telefonní číslo 730 518 511 (Lenka Bigmore) nebo 730 518 514 (Pavčina Hynková).