



## Rodzina Razem - czyli wsparcie dla rodzin w czasie pandemii

**Czas pandemii sprawił, że zostaliśmy niejako uwięzieni we własnych domach, często małych, dzielonych z wieloma osobami. I o ile zacieśnianie relacji rodzinnych jest niezwykle ważne, dziś w wielu ogniskach domowych, ten przedłużający się wspólny czas, 24h na dobę, budzi liczne przeciążenia, wywołujące rozdrażnienia czy nawet frustrację. Tu z pomocą wychodzi Samorząd Województwa Małopolskiego, który rusza z kolejną inicjatywą „RodzinaRazem - wsparcie terapeutyczne, psychologiczne, animacyjne dla rodzin”!**

Nowy pomysł polegający na wsparciu rodzin w tym trudnym dla wszystkich czasie jest niezwykle ważnym i potrzebnym dziś przedsięwzięciem. Inicjatywę koordynuje Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie, który we współpracy z psychologami, terapeutami, prawnikami, a nawet księżmi przygotował bazę podmiotów oferujących realną pomoc i poradnictwo dedykowane rodzinom, które na skutek pandemii nie radzą sobie z narastającymi pod jednym dachem problemami

- mówi wicemarszałek Łukasz Smółka.

Czas, w którym obecnie żyjemy wymaga od nas wzmoczonej ostrożności, dostosowania się do obowiązujących zasad postępowania czy też ograniczeń w przestrzeni publicznej. Nasz harmonogram dnia, do którego byliśmy przyzwyczajeni został nagle zaburzony i dziś przyszło nam uczyć się, pracować i spędzać czas wolny na kilkudziesięciu metrach kwadratowych z osobami z najbliższego otoczenia.

Miejscem na edukację, zabawę, pracę i odpoczynek jest dziś nasz dom. W nim organizujemy codzienne życie. W tym okresie pozytywne relacje rodzinne mają bardzo duże znaczenie, gdyż w tych trudnych chwilach szczególnie liczymy na wsparcie i pomoc ze strony najbliższych

- dodaje wicemarszałek Łukasz Smółka.

Funkcjonowanie w małych społecznościach, ograniczenia związane z przebywaniem blisko miejsca zamieszkania oraz inne obostrzenia mogą rodzić irytację czy zdenerwowanie. Dziś bardziej niż kiedykolwiek musimy uczyć się cierpliwości, dbałości o więzi rodzinne, sąsiedzkie czy przyjacielskie. Jednocześnie pokonujemy wyzwania związane z własnymi emocjami, które mogą wpływać na zakłócenie relacji z bliskimi. Wszystkie te napięcia i sytuacje kryzysowe są spowodowane przeciążeniem obowiązkami, niepokojem o zdrowie i bezpieczeństwo, a także brakiem przestrzeni tylko dla siebie...

Samorząd Województwa Małopolskiego po raz kolejny wychodzi z inicjatywą mającą na celu wsparcie rodzin. Do współpracy w ramach akcji „RodzinaRazem - wsparcie terapeutyczne, psychologiczne, animacyjne dla rodzin” zaproszono m.in. liczne instytucje, organizacje pozarządowe, a także poradnie psychologiczno-pedagogiczne. Odpowiedź instytucji była imponująca. W bardzo krótkim czasie udało się stworzyć ofertę skupiającą 60 specjalistów, którzy bezpłatnie chcą poświęcić swój czas dla innych. W powstającej bazie dedykowanej rodzinom znalazły się m.in.: porady terapeutyczne, psychologiczne, prawne, animacyjne, logopedyczne czy duszpasterskie. Z pomocy poprzez kontakt telefoniczny, e-mail czy skype będzie mógł skorzystać każdy kto potrzebuje wsparcia, porady, inspiracji do działania. Warto podkreślić, że skontaktować można się o każdej porze.

Akcję koordynuje Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie. Zainteresowanych włączeniem się w inicjatywę i pomoc zapraszamy do zgłaszania swoich aplikacji na adres e-mail: [akosiba@rops.krakow.pl](mailto:akosiba@rops.krakow.pl).

Informacje dotyczące akcji można uzyskać pod numerem telefonu **698 672 624**.

Poniżej lista podmiotów, które oferują wsparcie:

[https://powiat.limanowski.pl/wp-content/uploads/2020/04/Rodzina\\_Razem\\_oferta\\_wsparcia\\_17\\_04.pdf](https://powiat.limanowski.pl/wp-content/uploads/2020/04/Rodzina_Razem_oferta_wsparcia_17_04.pdf)

Przypominamy, że w Limanowej poradnictwo psychologiczne prowadzi Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie - od poniedziałku do piątku w godz. 13.00-14.00 (tel. 18 333 79 12, e-mail: [pcpr@powiat.limanowski.pl](mailto:pcpr@powiat.limanowski.pl) ).

*Źródło: małopolska.pl*