



Spolufinancováno  
Evropskou unií

LUMPIKO >



# Inspirace

OBJEVTE SVŮJ  
POTENCIÁL

Iveta Kišová  
lektorka a koučka



Jak být spokojenou ženou

Otužování – nic nemusíš, vše jen  
můžeš

Hrozby na internetu a zásady  
bezpečného používání

Druhé číslo | červenec 2024

# V TOMTO ČÍSLE NAJDETE

## Úvodní slovo

Petra Petrušková  
ředitelka, Lumpíkov

4

## Objevte svůj potenciál

Iveta Kišová  
kariérní poradce, mentor, lektor a kouč

5

## Otužování – nic nemusíš, vše jen můžeš

Petr Paseka  
instruktor dechových systémů Oxygen Advantage a Buteyko

7

## Jak být spokojenou ženou po padesátce

Zdroj: webmd

10

## Osm způsobů, jak se zajistit na důchod

Zdroj: Finaps

12

## Hrozby na internetu a zásady bezpečného používání

Zuzana Štefková  
Manažer skupiny Retail

14



lumpíkov

# Inspirace

## Redakce

Veronika Madejová  
Martina Picková

## Do tohoto čísla přispěli:

Petra Petrušková  
Iveta Kišová  
Petr Paseka  
Zuzana Štefková

Děkujeme za příspěví.



## Kontakty

### Petra Petrušková

Koučka, headhunterka,  
ředitelka Lumpíkova

petra.petruskova@lumpikov.cz  
tel: 777 775 657

### Martina Picková

Koordinátorka projektu Podpora  
žen věku 50+ a jejich udržení  
se na trhu práce

martina.pickova@lumpikov.cz  
tel: 737 508 070

### Lumpíkov z. ú.

Národních mučedníků 586  
738 01 Frýdek-Místek  
IČ 02859343  
[www.lumpikov.cz](http://www.lumpikov.cz)





„JE TŘEBA SE  
ZASTAVIT,  
NADECHNOUT A  
UVĚDOMIT SI, ŽE  
JSME MY SAMY NA  
PRVNÍM MÍSTĚ.“

## Úvodní slovo

Zastav se, nadechni se a měj se ráda!

My ženy často pociťujeme tlak na to být nejen úspěšné v práci, ale také krásné, chytré a dokonale schopny zvládat všechny aspekty života.

V dnešním světě, kde čelíme neustálým výzvám a povinnostem, je nesmírně důležité najít si čas na sebe. Je třeba se zastavit, nadechnout a uvědomit si, že jsme my samy na prvním místě. Pokud budeme šťastné a spokojené my, bude šťastné i naše okolí.

Přeji vám, abyste si našly čas pro sebe, pro své zdraví a štěstí. Pamatujte, že když se budete starat o sebe, bude to mít pozitivní dopad na všechny kolem vás.

S přáním všeho nejlepšího

*Petra Petrušková*

**Ředitelka, Lumpíkov**





# OBJEVTE SVŮJ POTENCIÁL

Iveta Kišová

Kariérní poradce, mentor, lektor a kouč

Jako kariérní poradkyně, mentorka, koučka a lektorka se v této oblasti pohybuji už pěkných pár let. Mám velkou radost, když vidím, jak projekty lidem pomáhají. Ráda pracuji například s maminkami, které se po rodičovské dovolené připravují na návrat do práce. Tento rok jsem dostala příležitost připojit se k projektu pro ženy 50+, tedy v mé věkové kategorii. Byla jsem na ně velmi zvědavá. Jaké budou?

Byly báječné, krásné, moudré, vzdělané, úspěšné, aktivní a velmi pozitivně laděné. A přesto měly pár společných témat, která se ukázala hned v profilaci na startu projektu. Tady jsou některá z nich: „Neumím říct NE. Nevážím si sama sebe. Neumím si říct o pomoc. Umím se postavit za ostatní, ale neumím se postavit za sebe. Neumím odpočívat, zpomalit, zastavit se. Mám strach z nových věcí. Jsem precizní a radši si všechno udělám sama. Mám strach z konfliktů, vyhýbám se jim.“

A já věděla, že ty ženy jsou ve správné chvíli na správném místě a projekt jim s tím může pomoci.

Střih. Závěrečné setkání účastnic s týmem a hodnocení projektu. Na otázku: „Co vám projekt přinesl?“ byla nejčastější odpověď: „Uvědomila jsem si sama sebe a svou hodnotu, vidí to i okolí a daleko více si mne váží. Naučila jsem se říkat o pomoc. Naučila jsem se o sebe pečovat – cvičit, zdravě jíst, relaxovat. Daleko vědoměji komunikuji s okolím. Zjistila jsem, že mě baví se učit novým věcem a už přemýšlím, do čeho nového se po skončení projektu pustím“.... A další a další.



„A JÁ VĚDĚLA, ŽE TY ŽENY JSOU VE SPRÁVNÉ CHVÍLI NA SPRÁVNÉM MÍSTĚ A PROJEKT JIM S TÍM MŮŽE POMOCI.“



„ŽÁDNÁ SETKÁNÍ NEJSOU  
NÁHODNÁ.“

Tady není co dodat. Byla to vděčná vyznání spokojených a zářivých žen, která nám všem do projektu zapojeným udělala velkou radost a potvrdila, že svou práci děláme dobře.

V září 2024 začíná další běh tohoto skvělého a prospěšného projektu. Pokud jste zaměstnaná žena 50+ a cítíte, že stagnujete, nestiháte krok s moderní dobou, máte vnitřní témata, se kterými si nevíte rady, neváhejte se přihlásit. U nás na to nebudete sama!

V projektu na vás čekají profesionální koučové, lektoři se svými workshopy týkající se komunikace, spolupráce, zvládnání změn, moderních technologií v praxi, zdravého životního stylu (strava, cvičení, dýchání), a to vše ZDARMA. I vy tak máte možnost uvědomit si svou jedinečnost, hodnotu a krásu, a zároveň se naučit novým věcem, které vám pomohou dnešní náročnou a rychlou dobu v tempu sobě příjemně zvládat. A to v bezpečném, otevřeném týmu žen, které to mají podobně. Žádná setkání nejsou náhodná.

Těšíme se na Vás!





# OTUŽOVÁNÍ – NIC NEMUSÍŠ, VŠE JEN MŮŽEŠ

ING. PETR PASEKA

INSTRUKTOR DECHOVÝCH SYSTÉMŮ OXYGEN ADVANTAGE A BUTEYKO,  
AUTOR PROJEKTU Z-P-O-M-A-L A MINDSET COACH  
[WWW.BESKYDSKY-LEDOBOREC.CZ](http://WWW.BESKYDSKY-LEDOBOREC.CZ)

Zdá se Vám, že život nějak ztratil šmrnc a smysl, že přišla únava a vyprchala radost z toho co Vás dřív těšilo? Nebo se objevují civilizační choroby? Tak to je v pořádku, protože takové chvíle v životě přicházejí. Ale co tak přestat chvíli vnímat všechny tyto negativní myšlenky hrnoucí se do hlavy a nepodléhat reklamě o naprosto zázračných účincích doplňků stravy právě na náš problém. Zkusme jen využít to, co nám příroda dala a na co jsme tak nějak v rámci všude přítomného shonu a spěchu pozapomněli. A přitom je to zcela zdarma.

Jedním z těchto darů přírody, který je zcela zdarma je otužování. Chápu. V tuhle chvíli chcete přestat číst, protože tohle přece není pro Vás. Dejte mi ale šanci a zkuste dočíst těch pár řádků až do konce. Když nic jiného, tak se třeba jen něco nového dozvíte a třeba se mi podaří vyvrátit mýty o bláznech, kteří skáčou do ledové vody a tváří se, že jim to dělá radost. A navíc zaměstnáte na pár chvil mozek něčím jiným než tím, co ještě musíte dnes bezpodmínečně stihnout...



Otužování se stalo fenoménem zejména v období koronaviru, kdy lidé hledali alternativu využití volného času. Spousta z nich se svezla na módní vlně Wim Hofa, nicméně spousta z nich to vzdala po zjištění, že benefity, které přináší, jsou vyváženy nutností trpělivosti a pravidelnosti, jako je tomu u jakéhokoli jiného sportu.

Otužování je přitom jedna z metod, která vede ke zlepšení regenerace organismu, vytváří hnědý podkožní tuk, který nás chrání před zimou, má pozitivní vliv na kardiovaskulární systém, posiluje imunitu, mentální vytrvalost, snižuje únavu a bolest zejména kloubů, snižuje stres a hlavně vede k vyplavení hormonu štěstí - endorfinu, který nás pak provází po celý den, což je to, co nás pak vede jít se otužovat znovu a znovu.

To je benefitů co? A navíc je otužování, až na výjimky, vhodné pro každého. Mezi tyto výjimky patří zejména lidé s onemocněním srdce či výrazně vysokým tlakem. Pokud si nejste jistí, jestli je otužování pro Vás, vždy je na místě konzultace s lékařem, která Vás může před Vaším prvním otužovacím zážitkem uklidnit.







A jak tedy začít? Základem úspěchu je se rozhodnout. Vždy doporučuji si poprvé vyhledat někoho zkušenějšího kdo Vás podpoří a zajistí, aby to „poprvé“ bylo fakt příjemnou záležitostí. A možností je mnoho:

- otužování vzduchem (snížení počet vrstev oblečení na pár minut),
- bosochůze (tu lze aplikovat po celý rok, neboť díky 70 tisícům nervových zakončení v chodidlech a spojení se zemí dostanete masáž, za kterou byste jinde platili tisíce),
- otužování sprchou (tu začátečníkům nedoporučuji, neboť bez vhodně zvoleného postupu nebude příjemná a odradí Vás od dalších pokusů),
- ponor do stojaté vody v kádi (výhodou je možnost ji mít doma, ale vyžaduje pravidelnou údržbu a nakonec zjistíte, že to asi není ono) nebo
- ponor do tekoucí řeky, což je, pokud je proveden správně, bezkonkurenčně nejhezčí zážitek.

Tak jste se rozhodli a to, co se Vám zdálo nepředstavitelné je tady. Opravdu napoprvé ponor do ledové řeky? Brrr.... Ale pojďme zkusit číst dál....

Vstup a ponor do vody samozřejmě většinou vyžaduje psychickou podporu. Proto doporučuji využívat již vyzkoušené dechové techniky, které jsou schopny tělo připravit, zahřát a ochránit střed těla. Stejně tak je nutné se po ponoru zahřát ideálně alespoň krátkým fyzickým cvičením pro prokrvení periférií (ruce, nohy). Stačí tak opravdu věnovat přípravě pár minut, díky kterým bude ponor výrazně příjemnější. Dechové techniky by měl vést někdo, kdo je schopen Vám vysvětlit, jak fungují a co se v těle vlastně při rozdýchání a následném ponoru děje. Současně by Vás měl minimálně prvním ponorem provést od příchodu až po ujištění, že odcházíte naplněni hormonem štěstí a v dobré fyzické kondici a Vy máte svůj první zážitek za sebou a odcházíte hrdí na to, co jste zvládli.



Po pár zkušenostech s otužováním si naše mysl vytvoří na tomto sportu závislost, stejně jako na čemkoli jiném, co v životě opakujeme. No a pak už jen vyhledáváte, kde se zchladit a mýty o blázních mizí, protože Vy přece víte...., že ten krátký diskomfort vyváží neskutečně pozitivní benefity zdravotní, psychické i mentální.

Vždy však dbejte na dobu otužování. Zatímco u otužování vzduchem se můžete venku pohybovat zpočátku cca 10-15 minut a čas postupně zvyšovat, u otužování vodou by čas v ní strávený neměl překročit ani pro zkušené otužilce 2 až 3 minuty (dle teploty vody – obecně se udává, že otužování začíná u teploty vody pod 12 stupňů Celsia). A i tak krátká doba stačí na získání všech výše uvedených benefitů, vyplavení hormonu štěstí a to vše zastřešeno postupně získanou pozitivní závislostí, která je spojena s radostí, zábavou a vděkem. Vždy však mějme na paměti, že ego je třeba nechat na břehu, neboť nejdůležitější je, aby každý odcházel domů v pohodě, zdravý a nabitý energií.



Pokud jste dočetli až tady, tak hurá!! Možná už Vám v hlavě běží myšlenka kde a s kým to zkusit? Tak co třeba s holistickou (holistika uplatňuje celostní a harmonický přístup k tělu, duchu i mysli) otužileckou skupinou Beskydský ledoborec z Frýdlantu nad Ostravicí, kde Vás provedou Vaší první otužileckou zkušeností v rámci projektu Z-P-O-M-A-L, kterým reagují na nutnost životního zpomalení, pokud nechceme zastavit předčasně navždy. Ale pozor. U vody si všichni tykáme, bo je to zkrátka lepší.

A pokud se chcete přijít podívat, tak 21. 9. 2024 v 10:00 zahajujeme již 3. sezónu. A nebojte se napsat, zavolat a to kdykoli. Naše akce jsou celoroční. S mými kolegy Pavlem Jiříkem a Romanem Pituchou se Vás moc rádi ujmete v radosti a v duchu našeho hlavního mota, kterým je „Nic nemusíš, vše jen můžeš...“.





# JAK BÝT SPOKOJENOU ŽENOU

*po padesátce?*

ZDROJ: WEBMD



Výzkumy ukazují, že pokud začnete žít zdravým životním stylem dříve v životě, máte větší šanci zůstat zdraví i ve stáří. Udržování fyzické aktivity, zdravé stravy, společenského života a zlepšování svého zdraví vám může pomoci žít zdravý, šťastný a aktivní život, když zestárnete.

## Udržování společenských kontaktů

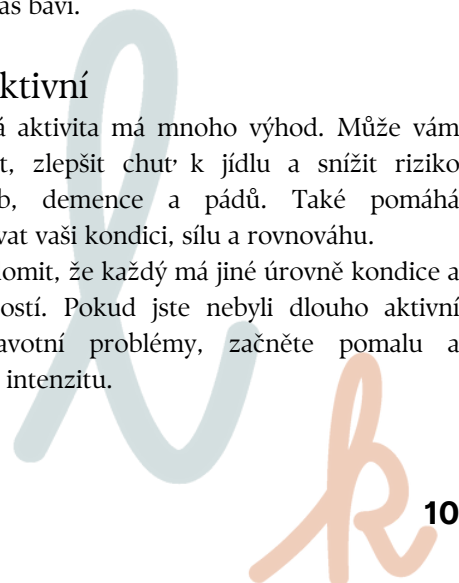
Učení se novým dovednostem udržuje váš mozek aktivní a může vás chránit před demencí. Schopnost přizpůsobit se změnám je důležitá v každém věku, ale obzvláště důležitá je ve stáří. Setkávání s přáteli a účast na společných aktivitách může váš život obohatit a vytvořit nové příležitosti.

Můžete zkusit něco, co jste vždy chtěli dělat, ale dříve jste na to neměli čas. Může to být dobrovolnictví, hraní na hudební nástroj, učení se novému jazyku, zlepšování počítačových dovedností nebo tvůrčí činnosti jako malování. Pokud pečujete o někoho jiného, je obzvláště důležité udržovat společenské kontakty a pokračovat v aktivitách, které vás baví.

## Být fyzicky aktivní

Pravidelná fyzická aktivita má mnoho výhod. Může vám pomoci lépe spát, zlepšit chuť k jídlu a snížit riziko srdečních chorob, demence a pádů. Také pomáhá zlepšovat a udržovat vaši kondici, sílu a rovnováhu.

Je důležité si uvědomit, že každý má jiné úrovně kondice a fyzických schopností. Pokud jste nebyli dlouho aktivní nebo máte zdravotní problémy, začněte pomalu a postupně zvyšujte intenzitu.





Kolik fyzické aktivity je dost?

Odborníci pro fyzickou aktivitu doporučují starším lidem 30 minut středně intenzivního cvičení každý den. To znamená zvýšit srdeční frekvenci na úroveň, kdy můžete mluvit, ale ne zpívat. Těchto 30 minut nemusíte dělat najednou, můžete je rozdělit na tři desetiminutové úseky.

Každý týden se snažte zapojit do různých aktivit na zlepšení:

- Kondice: vodní cvičení, plavání, tanec, rychlá chůze a jízda na kole udržují vaše srdce a plíce zdravé.
- Síly: zvedání a nošení závaží, chůze po schodech, dřepy a zvedání nohou do strany pomáhají udržovat svalový tonus a hustotu kostí.
- Rovnováhy: dosahování dopředu a do strany, balancování na jedné noze nebo na špičkách s oporou židle, nebo tai chi, všechny tyto aktivity pomáhají udržet stabilitu.
- Flexibility: jóga a protahovací cvičení udržují vaši pružnost.

## Jíst zdravou stravu

Je důležité jíst vyváženou stravu pro zdraví a pohodu. Dobrá výživa a pravidelné jídlo v kombinaci s fyzickou aktivitou mohou zlepšit vaši sílu a pomoci bojovat proti infekcím.

Tipy na zdravé stravování, které si pamatovat, když stárnete:

- Pijte šest až osm sklenic tekutin – nejlépe vodu – každý den v horkém i chladném počasí. Čaj, káva, minerální voda a soda jsou také v pořádku, ale voda je nejlepší.
- Jezte tři jídla (a svačiny) z pěti hlavních skupin potravin každý den. Pět hlavních skupin potravin jsou: zelenina, ovoce, libové maso a ryby, mléčné výrobky, obiloviny a cereálie.
- Vyhýbejte se potravinám s vysokým obsahem nasycených tuků (jako jsou sušenky, pečivo, rychlé občerstvení), slaným jídlům a nápojům a potravinám s vysokým obsahem cukru.
- Vždy připravujte a skladujte potraviny bezpečně.
- Pokud máte problémy s váhou, požádejte svého lékaře nebo dietologa o radu.

## Jak vaše prostředí ovlivňuje vaše zdraví a pohodu

Vaše okolí výrazně ovlivňuje kvalitu vašeho života. Dobrý přístup k dopravě a službám může ve stáří přispět k udržení vašeho zdraví, protože vám umožňuje být aktivní a v kontaktu s ostatními lidmi. Pocit bezpečí a domova ve vaší komunitě a účast na společných aktivitách jsou klíčové pro vaši celkovou pohodu.

Budete se cítit lépe, pokud najdete aktivity, které jsou pro vás důležité, dělají vám radost a dávají vašemu životu smysl.



# OSM ZPŮSOBŮ, JAK SE ZAJISTIT *na důchod*

ZDROJ: FINAPS

Spoléhat se výhradně na státní důchod je dnes pro mnoho lidí neatraktivní. Existuje několik možností, jak si zajistit klidné a důstojné stáří, z nichž každá má své výhody a nevýhody. Odborníci doporučují tyto možnosti kombinovat, aby se minimalizovala rizika.



## 1 Důchodové spoření

Tento systém zahrnuje investování prostřednictvím důchodových fondů, do kterých přispívá i stát. Jsou zde různé fondy od konzervativních po dynamické. Výhodou je státní příspěvek a ochrana před exekucí, avšak nízké úročení a nejistá budoucnost systému jsou nevýhody.



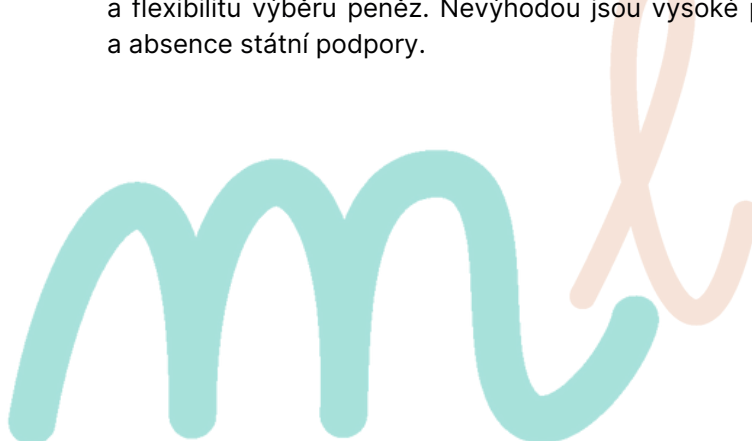
## 2 Doplnkové penzijní spoření

Navazuje na starší penzijní připojištění a zahrnuje státní příspěvek až 230 Kč měsíčně. Můžete měnit investiční strategii a výši příspěvků, ale chybí záruka nezáporného zhodnocení a peníze nelze vybrat před důchodem.



## 3 Důchodové pojištění

Nabízené pojišťovnami, zahrnuje možnost měnit výši vkladů a flexibilitu výběru peněz. Nevýhodou jsou vysoké poplatky a absence státní podpory.



## 4 Investiční životní pojištění

Spojuje spoření a pojištění, přičemž výnosy závisí na úspěšnosti investic. Výhodou je možnost vyššího zisku, ale také vyšší poplatky a riziko.



## 5 Investice do nemovitostí

Nemovitosti jsou vhodné pro dlouhodobé investice, nabízejí ochranu před inflací a možnost příjmů z nájmu. Nevýhodou jsou náklady na údržbu a složitější prodej.



## 6 Investice do umění

Vhodné pro ty, kteří se vyznají v umění, a poskytují ochranu před inflací. Výnosy jsou však nejisté a vyžadují znalosti trhu.



## 7 Investice do akcií

Přináší potenciálně vysoké výnosy a vyplácení dividend. Akcie mohou být prodány kdykoliv, ale nesou riziko cenové nestability a kolísání dividend.



## 8 Investice do zlata

Zlato je stabilní investicí, chrání před inflací a může být prodáváno po částech. Krátkodobé propady ceny jsou však nevýhodou.



Odborníci upozorňují, že je dobré nezaměřovat se příliš pouze na jeden způsob investování. Je dobré kombinovat různé způsoby investování a spoření. Za jednu z nejlepších možností se považuje kombinace investování do zlata, do akcií a některé varianty penzijního spoření.





# HROZBY NA INTERNETU A ZÁSADY BEZPEČNÉHO POUŽÍVÁNÍ

**ING. ZUZANA ŠTEFKOVÁ**  
**MANAŽER SKUPINY RETAIL**



Internet je skvělým pomocníkem v našem každodenním životě. Díky němu můžeme být v kontaktu s přáteli a rodinou, poznávat nové lidi, nakupovat, učit se nové věci nebo si jen užívat zábavy. Ale stejně jako ve skutečném světě i na internetu číhají různé hrozby. Je důležité vědět, na co si dávat pozor a jak se chránit.

Mezi hlavní hrozby na internetu určitě patří podvodné e - maily – phishing. Velice známá forma útoku. Mnozí z nás se setkali s podvodným e-mailem nebo zprávou na sociálních sítích. Cílem je získat vaše citlivé údaje (údaje z platební karty, přístup do internetové banky, ...) nebo vás donutit stáhnout škodlivý software. Útočníci většinou chtějí to, co by žádná spolehlivá společnost nechtěla. Banka po vás nikdy nebude chtít stáhnout nějakou aplikaci z mailu, nahlásit přístupové údaje, CVC kód z karty, atd....

Také se můžete setkat nebo slyšet od známých, že jim volal někdo z banky, že došlo k napadení jejich běžného účtu. Tyto podvody jsou často založeny na principu telefonních hovorů, kdy se volající předstává jako pracovník banky, který zjistil napadení účtu volaného. Fiktivní bankovní úředník vystraší různými tvrzeními osobu, které volá a přiměje ji převést peníze z účtu na bankovní účet, který označí jako bezpečný. Volat vám může také policista, guvernér ČNB, atd... Podvodníci jsou na vás připraveni, znají vaše údaje, adresu, banku i číslo účtu. Útočník si získá vaši důvěru a poté po vás chce citlivé údaje.



Zde je nejdůležitější zachovat klid a obezřetnost. Je důležité si uvědomit, že bankéř, policista ani žádná úřední osoba po vás nebude chtít citlivé údaje po telefonu. Telefon zavěste, nesdělujte žádná citlivá data, nepřevádějte peníze. Zpět na telefonní číslo nikdy nevolejte.

Další hrozbou je škodlivý software, známý také jako malware. Tento škodlivý software může poškodit váš počítač, ukrást vaše data nebo vás špehovat. Abyste se před ním ochránili, používejte antivirový program a pravidelně jej aktualizujte. Nestahujte a neinstalujte programy a aplikace z nedůvěryhodných zdrojů.

Nezabezpečené Wi-Fi sítě mohou být také nebezpečné. Veřejné Wi-Fi sítě nejsou vždy bezpečné a útočníci mohou sledovat vaši online aktivitu nebo získat přístup k vašemu zařízení. Používejte VPN (virtuální privátní síť) při připojování k veřejným Wi-Fi sítím a vyhněte se provádění citlivých operací, jako jsou bankovní transakce.

V současné době se také můžete setkat s podvodny při prodeji zboží. Podvodníci získávají z vašeho inzerátu e-mail, kontakt, telefonní číslo a kontaktují vás pomocí aplikace WhatsApp nebo Messenger s předstíraným zájmem o zboží. Podvodníci vás během konverzace vybízejí k úhradě poplatku za přepravu zboží, kterou kupující, tedy podvodník, zajistí přes domluveného dopravce. Odkaz na platební bránu je falešný. Pokud do něj zadáte platební údaje, podvodník se dostane do vašeho účtu.

A jaké bezpečnostní zásady byste měli dodržovat na internetu?

- Starejte se o bezpečí svého počítače, pravidelná aktualizace softwaru
- Zabezpečte si mobilní telefon (pin, otisk prstů, scan obličeje, atd....)
- Ověřujte původ aplikace, stahujte jen z ověřených zdrojů
- Chraňte své přihlašovací údaje
- Silná hesla a dvoufaktorová autentizace (<https://cbaonline.cz/jak-na-hesla>)
- Pozor na neznámé přílohy / veřejné webové stránky
- Nakupujte jen u ověřených online prodejců
- Pravidelné vzdělávání
- Ochrana soukromí na sociálních sítích: nastavte si soukromí na svém profilu, buďte obezřetní s tím, co sdílíte

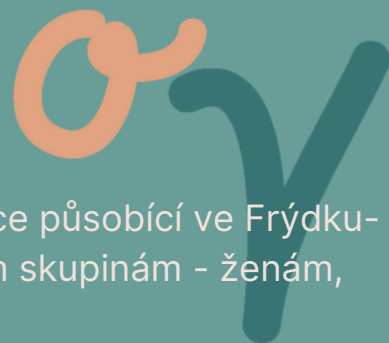
Internet může být bezpečným místem, pokud víte, jak se chránit. Dodržováním základních pravidel a obezřetného chování, můžete minimalizovat rizika a užívat si všech výhod, které internet nabízí 😊.

**“STEJNĚ JAKO VE SKUTEČNÉM SVĚTĚ, I NA INTERNETU ČÍHAJÍ RŮZNÉ HROZBY. JE DŮLEŽITÉ VĚDĚT, NA CO SI DÁVAT POZOR A JAK SE CHRÁNIT.”**





# Lumpíkov z. ú.



jsme stabilizovaná a zavedená nezisková organizace působící ve Frýdku-Místku v oblasti podpory a pomoci znevýhodněným skupinám - ženám, rodičům, dětem a uprchlíkům.

## Podporu realizuje prostřednictvím:

- dětské skupiny
- pořádáním volnočasových aktivit pro děti a dospělé
- organizováním aktivit pro podporu žen v osobním a profesním rozvoji
- zajištěním odborné pomoci obětem domácího násilí

## Díky podpoře EU u nás v tuto chvíli probíhají projekty:

- Práce, děti a já II
- Podpora žen ve věku 50+ v zaměstnání a jejich udržení se na trhu práce
- Rozvoj služeb na podporu začleňování osob z Ukrajiny do ekonomického, sociálního, pracovního a komunitního života společnosti
- Navýšení kapacity Lumpíkova v oblasti rovných příležitostí žen a mužů



Více informací k jednotlivým projektům najdete na našich stránkách [www.lumpikov.cz](http://www.lumpikov.cz).

Popřípadě nás neváhejte kontaktovat: [info@lumpikov.cz](mailto:info@lumpikov.cz)

**POMÁHÁME  
V PROFESNÍM  
I OSOBNÍM ŽIVOTĚ.**



[WWW.LUMPIKOV.CZ](http://WWW.LUMPIKOV.CZ)

Národních mučedníků 586  
738 01 Frýdek-Místek  
IČ 02859343