

Život bez bariér z.ú. si vás dovoluje pozvat na kurz s názvem

„JAK PEČOVAT A BÝT V POHODĚ“



„Kvalita vaší péče je přímo úměrná vaší psychické pohodě. „

Kurz je určen pro osoby pečující o osobu blízkou v domácím prostředí.

Datum konání: 16. listopadu 2016 od 16 do 19 hodin

Místo konání: Centrum bez bariér, Opolského 148, 509 01 Nová Paka

Obsahem kurzu jsou tato témata:

- 1) Jak co nejlépe uchopit svoji roli pečujícího?
- 2) Jak dosáhnout rychlé úlevy při fyzické či psychické nepohodě a vyčerpání?
- 3) Jak pomocí technik pro psychickou pohodu změnit nastavení mysli a být i v roli pečujícího šťastný?
- 4) Jak získat odbornou psychologickou podporu?

Součástí kurzu bude prezentace Nadi Baliharové – polštářky, matrace, užitkový textil
(<http://dula.kvalitne.cz/online/>)

Kontaktní osoba: Veronika Půrová (tel: 777 096 634, e-mail: veronika.purova@zbb.cz)

Lektorka: Katka Vančová – kouč osobního rozvoje a terapeut (www.cititsekvele.cz)

Těšíme se na vaší návštěvu!