

Den pro sebe

v sobotu 11. března 2017, od 10:00 do 16:00 hodin

Městská knihovna Dobříš, Školní 36

S lektorkou Mgr. Martinou Chmelovou

V rámci odpočinkového dne nabízíme povídání, sdílení, relaxační techniky, práci s dechem a prožitky vedoucí k uvolnění psychického napětí a stresu, které jsou prevencí syndromu vyhoření v péči o blízkou osobu.

Po dobu programu zajistíme péči a program pro vaše dítě se ZP.

Přihlášky: tel.: 775 760 353, email: hana.petakova@cpkp.cz.

Program a občerstvení jsou zdarma. Bezbariérový přístup.

**Realizováno v rámci projektu Pečovat a žít doma je normální – podpora neformálních pečovatelů
č. projektu CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_023/0001507.**



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost