

PÉČE NA DRUHOU 29. 10. 2024 9 - 17 HOD

PRO KAŽDÉHO, KOHO ZAJÍMÁ PÉČE O DRUHÉ

Tentokrát ale ne o tom, jak pečovat, ale jak toto období zvládnout a zachovat si vlastní fyzické i psychické zdraví.

Autorské uvedení výstavy obrazů Petra Holinky PŘES PRALES AŽ DO NEBES 14:45

9.00 - 9.30 Zahájení s vůní kávy a koláče

Nechte o sebe chvíli
pečovat a posnídejte s námi!

Mgr. Andrea Goliášová DiS.

9.30 - 10.00

rodinné a vztahové poradenství, konzultace, terapie

Jak při péči neztratit sám sebe
aneb zdravé hranice a vztahy

Možnost individuálních konzultací se všemi přednášejícími.
Počet míst je omezen, proto doporučujeme přihlášení předem,
nebo hned při příchodu. Více info na webu, nebo FB.

Bc. Mgr. Martina Kalábová 10.00 - 11.00

lektorka, zdravotní sestra, pedagožka

Proč se vyplatí investovat do
času pro sebe a jak na to?

Mgr. Monika Zálešáková DiS. 12.30-13.30

terapie, krizová intervence, mediace, poradenství

O tom, jak to vypadá "na dně"
a jak se od něj co nejlíp odrazit

Dechové techniky
pro snížení stresu,
zlepšení spánku
a zdraví

14:00-14:45

psychoterapie, relaxace,
Oxygen Advantage terapie

Mgr. Petra Blechová

11.00-12.00

Ing. Dagmar Kamas Běliková

výživový
poradce/mentor

Péče na druhou - o stravě,
vaření, životě a zdraví

+ ochutnávka

Mgr. Jarmila Rychnovská 13:30-14:00

Terénní odlehčovací služba Global Partner Péče z.s.

Novinky pro pečující
v oblasti sociálních služeb

PhDr. Tomáš Laz

15:00-16:00

vzdělávání, sociální služby, akreditovaný lektor

Omezení svéprávnosti
- správně a bez výčitek

Pohybové
zlovyky
a dobrovyky
16:00-17:00

Simona Plachá

pohybová terapeutka,
lektorka



MĚSTSKÁ KNIHOVNA KYJOV, KOMENSKÉHO 617/20

www.educante.cz | info@educante.cz | +420 776 076 237