



PORADENSKÁ ČINNOST  
PRO RODINY PEČUJÍCÍ O ZDRAVOTNĚ HENDIKEPOVANÉ, JEJICH PŘÍBUZNÉ  
A DALŠÍ ZÁJEMCE

# CESTA

## ZVEME VÁS NA SKUPINOVÁ SETKÁNÍ

### Program na říjen 2025

#### **Pátek 3. 10. 2025**

- Relaxační cvičení - povede Iveta Poborská
- Relaxace jako nástroj duševní očisty - povede Mirka Pragen
- Praktické příklady relaxačních cvičení
- Sdílení

#### **Pátek 10. 10. 2025**

- Relaxační cvičení - povede Iveta Poborská
- Rady psychologa - povede PhDr. Ivan Douša
- Dotazy k tématu
- Sdílení

#### **Pátek 17. 10. 2025**

- Relaxační cvičení - povede Iveta Poborská
- Arteterapie - povede arteterapeutka Irena Kohoutová
- Individuální arteterapeutické tvoření
- Diskuze, sdílení

#### **Pátek 24. 10. 2025**

- Relaxační cvičení - povede Iveta Poborská
- Jak posilovat psychickou pohodu
- Příklady z vlastní praxe účastníků
- Sdílení

#### **Pátek 31. 10. 2025**

- Relaxační cvičení - povede Iveta Poborská
- Prezentace činnosti nadačního fondu Nevzdáme to - povede Sylva Hurajtová
- Sdílení