



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

# CESTA

ZVEME VÁS NA SKUPINOVÁ SETKÁNÍ

Program na leden 2026

**Pátek 9. 1. 2026**

- Relaxační cvičení - povede Iveta Poborská
- Arteterapie - povede arteterapeutka Irena Kohoutová
- Individuální arteterapeutické tvoření, představení jednotlivých prací, zpětná vazba
- Diskuze, sdílení

**Pátek 16. 1. 2026**

- Relaxační cvičení - povede Iveta Poborská
- Zdravý životní styl (práce ve skupinách)
- Představení výstupů jednotlivých pracovních skupin
- Sdílení

**Pátek 23. 1. 2026**

- Relaxační cvičení - povede Iveta Poborská
- Kosmetické poradenství (pokračování) - povede Markéta Hladíková
- Praktické ukázky se zapojením účastníků
- Sdílení