

Pečujete o babičku, partnera, dítě či někoho jiného?
Jste vyčerpaní, máte pocit, že nemůžete všechno zvládnout?

Zveme vás na
**setkání s
psychologem**

čtvrtek 23. května od 15:00 – 17:00
Centrum sociální péče
Na Pláni 1343, Ústí nad Orlicí

Dozvíte se, jak zvládat stres, jak o sebe pečovat, jaké existují
relaxační techniky. Setkání bude zaměřené prakticky, takže si i
různé relaxační techniky vyzkoušíte.
S sebou si můžete přinést podložku na cvičení.

Setkání je zdarma, občerstvení zajištěno.

V případě dotazů volejte Mgr. Kateřině Langrové
736 503 570 nebo pište na socialni.csp@csp-uo.cz



**Spolufinancováno
Evropskou unií**



Podpora a pomoc pro osoby, který ji potřebují s MAS Orlicko, z.s., reg. č. CZ.03.02.01/00/22_008/0000167