

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

Zveme vás na setkání pečujících
Čas pro sebe:
uvolnění a duševní pohoda

čtvrtek 20. listopadu od 15:00 do 17:00

Centrum sociální péče
Na Pláni 1343, Ústí nad Orlicí

Zveme vás na odpočinkové setkání zaměřené na **psychohygienu** – péči o duševní pohodu, rovnováhu a schopnost zvládat stres. Psychohygienu nám pomáhá udržet klid, energii a nadhled i v náročných dnech. Pod vedením lektorky **Táři Brodské** si vyzkoušíte jednoduché relaxační techniky, které podpoří vaše tělo i mysl.

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