

Zveme vás na setkání pečujících

# PSYCHOHYGIENA



## Co vás na setkání čeká?

- Praktické techniky pro zvládání stresu a prevenci vyhoření.
- Metody pro okamžité zklidnění a uvolnění těla i mysli.
- Tipy, jak si lépe zorganizovat čas a oddělit práci od odpočinku.
- Prostor pro otevřenou diskuzi a získání nového pohledu na věc.
- **Vstupné zdarma, občerstvení zajištěno.**

## Kdy a kde se potkáme?

- **TERMÍN:** Úterý **19. května 2026**
- **ČAS:** od 15:00 do 17:00 hodin
- **MÍSTO:** CSP, Na Pláni 1343, Ústí nad Orlicí

## Jak se přihlásit?

Prosíme, dejte nám vědět předem, že dorazíte:

Telefon: 736 503 570 nebo pište na e-mail: [socialni.csp@csp.uo.cz](mailto:socialni.csp@csp.uo.cz)