Středa 19. 8. 2020 od 16 h.– „Sladění práce a rodiny“ – zážitkový program

Ztrácí se Vám čas? Nestíháte?
Přijďte si zmapovat míru času, kterou věnujete jednotlivým činnostem a zjistíte, jací jsou Vaši největší „žrouti času“ a jak je „utnout“.
Lektorka Ing. Bc. Marcela Blažková vám přiblíží možnosti, jak lépe zvládat různé stresové situace a zároveň vás naučí i několik technik k uvolnění těla a mysli. Kde: Centrum Ruth, Karlovo nám. 41/30, Třebíč

V úterý 25. 8. 2020 od 15 h. – „OTEVŘENÁ ZAHRADA“ aneb *Prázdninové odpoledne pro širokou veřejnost a rodiny z azylového domu*
Přijďte prožít prázdninové odpoledne s dětmi a poznat více programy pro rodiny v azylovém domě.
V 15.30 hod. hraný edukativní příběh pro děti „O líném cvrčkovi Edovi“ v podání psychoterapeutky centra Ing. Bc. Marcely Blažkové,
od 15.50 hod. tvořivé dílničky a sportovní aktivity pro rodiče s dětmi. Kde: v areálu zahrady Azylového domu pro rodiče s dětmi a ženy na Vltavínské 1402 v Třebíči

Více informací **www.trebic.charita.c z**, přihlášení na programy na webu **, nebo na e-mail: centrumruth@trebic.charita.cz , popř. na tel: 605 372 765.**

Kapacita je omezena. V případě potřeby je po domluvě možné zajistit hlídání dětí. Vstupné dobrovolné.

Marie Paločková