



PROGRAM PORADNY RUTH TŘEBÍČ

Programy se konají v prostorách Poradny Ruth (přízemí DPS Vltavínská 1376).

Začátek vždy v 17 hodin (předpokládané ukončení 18,30-19,00). Možnost hlídání dětí.

Úterý 12.11. Sladění profesního a rodinného života

Cílem je hledání možností, jak co nejlépe skloubit rodinný a pracovní život, zamyšlení se nad vztahem k sobě a k druhým, nad svými přáními a realitou. Účastníci se dozvědí, jak vzniká stres a co dělat proto, aby mu předešli.

Lektorka **Ing. Marcela Blažková** působí jako psychoterapeutka a vedoucí Poradny Ruth, letorka **Mgr. et Mgr. Kateřina Zouharová DiS.**, absolvovala Vzdělávací program pro krajské metodiky plánování sociálních služeb a výcvik v telefonické krizové intervenci, působí jako lektorka v Diecézní charitě Brno.

Čtvrtek 28.11. Společné tvoření s vánoční tematikou – drátkování

Tento program je určen pro rodiče s dětmi, prarodiče s vnoučaty i jednotlivce, kteří mají chuť vyzkoušet si techniku drátkování. Přijďte si vytvořit drátkované hvězdičky, srdíčka a další různé předměty, které můžou posloužit jako pěkná vánoční dekorace či jako dárek.

Lektorka **Lenka Dvořáková** se dlouhodobě věnuje různým rukodělným aktivitám, drátkováním se zabývá již 8 let. Své výrobky nabízí i k prodeji, v současné době spolupracuje s Novoříšským kulturním spolkem.

Materiál na tvoření účastníci obdrží, příspěvek na materiál – dle vyrobených předmětů.

Úterý 10.12. Světlo pro mne a druhého

Zážitkový terapeutický program umožňuje zastavit se a zamyslet se nad svými potřebami a přáními, co je pro mě světlem v životě a jak já mohu být světlem pro druhé. Program bude realizován prostřednictvím vzájemného sdílení se a společného tvoření pomocí šátků a různých přírodních materiálů.

Program povede psychoterapeutka **Ing. Marcela Blažková**, vedoucí Poradny Ruth, která absolvovala psychoterapeutický a lektorský výcvik, dále pak Kurz efektivního rodičovství aj.

Na programy je nutné se přihlásit (uzávěrka přihlášek je týden před termínem konání akce) na tel. číslo **605372765** nebo prostřednictvím **internetové přihlášky na www.trebic.charita.cz** v sekci střediska – Poradna Ruth Třebíč.

Není-li uvedeno jinak, vstupné dobrovolné.



**OBLASTNÍ CHARITA
TŘEBÍČ**

Poradna Ruth Třebíč

Vltavínská 1376, 674 01 Třebíč
mob.: 605 372 765, 775 613 622
e-mail: poradnaruth.trebic@charita.cz
www.trebic.charita.cz