**VÍKEND PRO RODIČE**

**pečující o člověka s mentálním postižením**

**Zveme rodiče, jejich děti s mentálním postižením a další rodinné příslušníky na podpůrný a vzdělávací víkend, který se uskuteční**

**24.4. a 25.4. 2015 v Praze**

**Ve vzdělávacím institutu CHČR**

**Máchova 7, Praha 2 – Vinohrady**

Cena víkendu: **200,-Kč na 1 osobu**

Cena zahrnuje:

sobotní oběd a občerstvení během programu, program

a asistenci.

Ubytování není zajištěno. Je možné se ubytovat přímo v budově vzdělávacího institutu.

**Program bude probíhat v pátek od 16 do 20 hodin a v sobotu od 9 do 17 hodin.**

Téma programu:

**Jak pečovat o sebe**

* program bude zaměřený na vnímání svých vlastních potřeb a přání v kontextu péče o osobu s mentálním postižením, na komunikaci v rámci širší rodiny a jejího okolí a na způsoby, jak se udržet v psychické pohodě a jak zvládat těžké situace se svým potomkem s mentálním postižením
* diskuze zaměřené na **sdílení a výměnu zkušeností s ostatními rodiči**

Během víkendu budou pro vaše děti (dospělé) k dispozici 2-3 asistentky, které se jim budou věnovat (volnočasové aktivity: kreslení, vycházky, zpívání apod.).

**Počet účastníků je omezen! Rodičů se může zúčastnit maximálně 15, dětí maximálně 10.**

Pokud Vás tento Víkend zaujal, vyplňte prosím přihlášku a pošlete na

**anna.blazkova@spmpcr.cz** nejpozději do **17.4. 2015**.

Volat můžete na **776 237 799** nebo **221 890 436 (Anna Blažková)**

## 