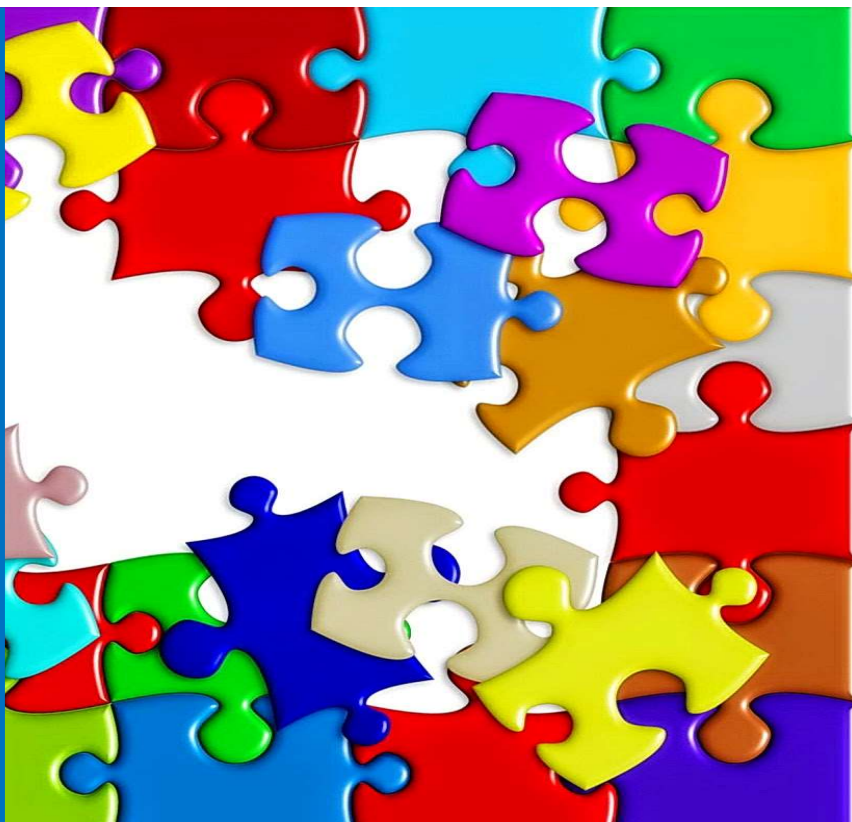


Besedy, semináře, poradenství pro občany Hor připravilo Bludiště, z.s. ve spolupráci s obcí Hory

# ZDRAVÉ RODIČOVSTVÍ

PREVENTIVNÍ AKTIVITY  
NA PODPORU RODINY,  
PARTNERSTVÍ A  
RODIČOVSTVÍ



*„Představte si život jako hru, kde 24 hodin denně žonglujete s pěti míčky: práce, rodina, zdraví, přátelé a smysl života a snažíte se je udržet ve vzduchu.“*

Dave Logan



**Konání seminářů:**  
Obecní úřad Hory, Hory 47

**Poradenské aktivity:**  
Po besedách:  
Obecní úřad Hory  
Hory, Hory 47  
Individuální, po domluvě:  
Hory, Hory 16  
Karlovy Vary, Chebská 48

Aktivity Zdravé rodičovství jsou podpořeny z dotačního programu Rodina.

Bludiště, z.s., sídlo: náměstí Dr. M. Horákové 1201/5, Karlovy Vary. [www.bludistekv.cz](http://www.bludistekv.cz)

Provozovny:

Chebská 48, Karlovy Vary, Hory 16, Hory

Email: [bludistekv@seznam.cz](mailto:bludistekv@seznam.cz) Tel.: 774 434 525, 608 907 894

# SEMINÁŘE

## 2020

### 4.6. 17:00 **Bezpečnost dětí a prevence**

**Kyberbezpečnost.** Závislost nebo nepostradatelný nástroj k učení na trhu práce? Jak zajistit bezpečnost svých dětí na internetu?

### 2. 7. 17:00 **Sladění zaměstnání a rodiny -**

**Life balance.** Jak sladit rodinu a práci a zvládnout obojí, aniž bychom se zhroutili.

### 9.9. 17:00 **Zdravý životní styl**

**Nordic Walking.** Jak na zdravý životní styl v místě, kde žijeme. Tentokrát venku – začínáme v učebně, ale s hůlkami se následně přesouváme ven.

### 19.9.2020 9:30 (sobota) **Obtížné situace s v rodině**

**Školní zralost a úspěšnost.** Přípravenost na školu, domácí příprava, jak podpořit dítě v tom, aby se mu ve škole dařilo.

### 23.9.2020 17:00 **Zdravý životní styl**

**Zdravá záda.** Většinu času prosedíme ve škole, v práci. Bolavá záda už netrápí jen nejstarší. Jednoduché tipy, jak tomu předejít – pro celou rodinu.

### 8.10. 17:00 **Konflikty v rodině**

**Zdravé partnerské vztahy.** Zvládli jste nouzový stav bez ponorkové nemoci? Nebo to občas zajiskřilo. Co je v normě a co už přes čáru?

### 17.10. 9:30 (sobota) **Obtížné situace s v rodině**

**Neudrží pozornost a zlobí, co s tím?** Znají to všichni rodiče. Můžeme „zlobení“ předejít? Jak ho máme řešit? Kdy už vyhledat odborníka?

### 12.11. 17:00 **Zdravý životní styl**

**Psychosomatika** aneb když duše mluví řečí těla. Bolí dítě před školou břicho až příliš často? Trpíte migrénami? Nemůžete se kvůli ztuhlým svalům pořádně hýbat? A není za tím vším náhodou naše pochroumaná psychika?

### 14.11. 9:30 (sobota) **Konflikty v rodině**

**Přechodové rituály.** Změny, které nás v životě čekají – porod, svatba, důchod, odchod dětí do školy, z domu, jak zvládnout změny, které s sebou přináší změnu našeho životního rytmu?

### 12.12. 9:30 (sobota) **Konflikty v rodině**

**Rodina v 21.století** – co trápí rodinu, např. budeme řešit soužití generací – co můžeme očekávat – má to své výhody i nevýhody.

### 13.12., 20.12. (neděle) **Životní styl – bude upřesněno**

**Adventní workshopy** na podporu rodiny, tradice a sdílení.

*Změny termínů i témat vyhrazeny. O změnách mohou být informováni jen přihlášení.*

**Konání seminářů: Obecní úřad Hory, Hory 47**

**Individuální poradenství s odborníky**  
Cílem je podpořit rodiny při řešení konkrétních individuálních problémů, které komplikují rodinné klima, případně znesnadňují soužití v obci.

Osobnostní a kariérové poradenství.  
Finanční poradenství.  
Právní poradenství.

Stačí zavolat 774 434 525 a domluvit si čas a místo setkání (Hory 16 nebo Chebská 48, Karlovy Vary)

Samozřejmě můžete přijít i bez přihlášení. Pokud ale proběhnout jakékoli změny, nebudeme mít příležitost Vás na ně včas upozornit. Proto doporučujeme:

#### **Napsat nám mail:**

[bludistekv@seznam.cz](mailto:bludistekv@seznam.cz) (uveďte název akce, o kterou máte, datum akce a Vaše jméno, případně telefon)

#### **Zavolat a ověřit si konání:**

608 907 894, 774 434 525

Přihlásit se prostřednictvím **registrace na akci [www.bludistekv.cz](http://www.bludistekv.cz)** - vyberte akci a dále pokračujte podle instrukcí.

Aktivity Zdravé rodičovství jsou podpořeny z dotačního programu Rodina. Pro účastníky **ZDARMA.**

**Jsou určeny především pro obyvatele Hor, vítání jsou ale všichni zájemci i z okolí.**

