

Čas pro rodiče

Přijďte si užít odpoledne s dalšími rodiči autistických dětí, sdílet své zkušenosti a naučit se relaxovat. Protože to hlavní pro spokojené dítě je spokojený rodič!

Kdy?

1x za měsíc v sobotu

po dobu 6 měsíců

Na jak dlouho?

1 setkání: 3 hod 15 min

Kde?

Kometa Brno - PAS Centrum



Časový harmonogram

15:00 - 16:30 Sdílení

16:30 - 16:45 Krátká přestávka

16:45 - 17:45 Relaxace

17:45 - 18:15 Self-care



500 Kč/osoba

45 000 Kč cena celého projektu

SDÍLENÍ

Sdílení podobných situací a problémů s lidmi, kteří zažívají podobné situace

1. Sdílení ve skupinách
2. Copingové strategie
3. Ocenění

RELAXACE

Jacobsonova progresivní relaxace pod vedením fyzioterapeuta.

Nácvik autoterapie pro každodenní používání.

SELF-CARE

Krátký program zaměřující se na relaxaci, odpočinek a péči o sebe sama

- make-up tipy
- masáže
- aromaterapie



OBČERSTVENÍ

Po celou dobu pro Vás i Vaše děti zajištěno



HLÍDÁNÍ DĚTÍ

Děti budou po celou dobu pod dohledem profesionálů