

## “D“ občanské sdružení zve do Jizerských hor naučit se, jak správně relaxovat

Potřeba relaxace je v dnešní, stresem naplněné době přímo nutná. Málokdo ale ví, jakým způsobem si skutečně odpočinout, platí to zejména u osob, kteří prošli nějakým náročným psychickým či emočním zážitkem. To má pak závažné následky pro budoucí rozhodování a životní kroky. Občanské sdružení „D“ proto připravilo, zdarma pro účastníky, třídní rekondiční pobyt v srdci Jizerských hor, kde se lidé pod dohledem odborníků naučí, jak ulevit svému tělu i duši.

Třídní rekondiční pobyt s odborníky – **psychologem a pracovníky ze sociálních oblastí**, první pobyt proběhne **26. 4. – 28. 4. 2013 v prostorách hotelu Dřevona v Hrabčicích v Jizerských horách**. Program je určen například osobám pečujícím o osobu blízkou, lidem žijícím se zátěží duševní nemoci nebo lidem, kteří se v minulosti stali obětí trestného činu. Ubytování, strava i odborná pomoc – **vše je pro účastníky kurzu zcela zdarma** (návštěvníci pobytu si uhradí jen případné vlastní aktivity nad rámec kurzu – např. jízdu na koni atd.). Tento rekondiční pobyt proběhne v roce 2013 třikrát a stejně tak v roce 2014.

V rámci třídního programu se budou účastníci učit techniky na zvládání zátěže, relaxace, prohlubovat sebepoznání v oblasti svých pracovních kvalit a schopností, posilovat sociální dovednosti vztahující se k udržení duševní rovnováhy a vedoucí k lepšímu zvládání každodenních nároků a povinností.

Kurz určený obyvatelům Libereckého kraje, kteří se dostali do těžké životní situace, proběhne v rámci projektu *„Snižování vlivu psycho-sociálních handicapů směřující k posílení zaměstnatelnosti občanů Libereckého kraje“*. V jeho rámci probíhají aktivity, zaměřené na posílení komplexní připravenosti osob se sníženou schopností udržet si práci, k návratu do běžného pracovního života. Projekt se týká zejména lidí s psychickým onemocněním, osob pečujících o osobu blízkou, obětí trestných činů, handicapovaných osob.

**Ing. Romana Lakomá**, manažerka projektu k třídnímu rekondičnímu pobytu pro občany říká: „ Zvládání náročných povinností je složité pro každého, ale pro osoby s duševním onemocněním, oběti trestných činů, osoby pečující o osobu blízkou, handicapované osoby – pro ty jsou každodenní povinnosti ještě náročnější. Potřebu takového rekondičního pobytu registrujeme již nějaký čas při kontaktu s našimi klienty v Občanské poradně. Rozhodli jsme se proto takovou možnost nabídnout v rámci projektu tak, abychom si potřebnost a užitečnost ověřili v praxi a klienty více finančně nezatěžovali.

Pokud sami patříte do skupiny osob uvedených výše nebo je někdo takový ve vaší rodině, v okolí, kontaktujte koordinátorku projektu paní Šárku Svačinovou, DiS – na email [svacinova@d-os.net](mailto:svacinova@d-os.net) nebo telefon 774 45 675 nebo kontakt předejte. Děkuje. “