



Vážení rodiče,

dovolujeme si Vás pozvat na pravidelné, neformální setkání s názvem „Kávičky“. Cílem těchto setkání je umožnit rodičům z TUL diskutovat společná témata spojená zejména s rodičovstvím a výchovou dětí s vybranými odborníky. Setkání je určeno všem rodičům – ať už jste se některých z předchozích Káviček zúčastnili, či nikoli. Připojit se můžete osobně i online, podle Vašich možností.



Místo setkání: [Dětský koutek TUL](#) (**budova P**, Komenského 314, Liberec). V čase Káviček je k dispozici chůva, která zajistí hlídání Vašich dětí.

Forma: prezenčně nebo online

Termín setkání: středa **18. 6. 2025** v čase od 9.00 do 12.00 hod. **Diskuse na dané téma bude probíhat v čase 9.30 – 11.30 hod.**

Téma setkání: **Psychohygienu** – ukážeme si dvě osvědčené relaxační techniky. Vysvětlíme si, proč jsou osobní hranice důležité pro Vaše duševní zdraví a jak je chránit. Projdeme si klíčové faktory, které pomáhají zvládat stres a chránit Vaši psychickou rovnováhu.

Lektorující: [Bc. Ivona Pechová](#) – adiktoložka, psychoterapeutka pro širokou veřejnost, krizová interventka. Od roku 2010 působila šest let v sociálních službách, kde se zaměřovala na práci s drogově závislými. Následujících pět let pracovala na Lince důvěry.

Z organizačních důvodů prosíme o potvrzení účasti **do 11. 6. 2025** na email: jana.pechlatova@tul.cz.

