



Iskérka o.p.s.

# KURZ „Uzdrav se sám“

**Kdy:** březen - květen 2022

**Čas:** 10.00 - 11.45 hod.

**Kde:** Iskérka o.p.s., Chodská 534, 756 61 Rožnov p. R.

**HLAVNÍM CÍLEM KURZU JE POMOCI  
ÚČASTNÍKŮM VYROVNAT SE SE SVOU  
NEMOCÍ, NAUČIT SE S NÍ ŽÍT A TAK SE  
POSTAVIT NA VLASTNÍ NOHY.**

**Základní principy kurzu:**

- Je určen lidem s duševním onemocněním
- 12 setkání uzavřené skupiny (max. 8 lidí), která probíhají v respektujícím prostředí
- Je veden člověkem, který má osobní zkušenost s duševní nemocí
- Napomáhá v rozvoji nových dovedností, vztahů, rolí a cílů

**Moc se na vás těšíme**

**Olga Pernická - peer konzultant**

**Martina Kovářová - odborný garant**

Pokud potřebujete další informace,  
obraťte se na Olgu Pernickou - út,čt,pá na tel. čísle 739 611 465  
nebo emailem: [olga.pernicka@iskerka.cz](mailto:olga.pernicka@iskerka.cz)