

Pozivamo roditelje jednoroditeljskih obitelji na interaktivnu radionicu:

“Kako sa stresom u jednoroditeljskoj obitelji”

**u utorak 8. 11. 2011. godine od 18:00h - 20:00h u Centar za ljudska prava,
Kralja Držislava 6 u Zagrebu.**

Dovedite i djecu u dobi od 4. godine, jer će istovremeno moći biti uključena u **kreativne radionice** dipl. odgajateljice.

Stres je danas nemoguće izbjeći. U jednoroditeljskim obiteljima roditelj se mora istovremeno suočavati s više izazova. Stići na posao na vrijeme, pripremiti djetetu sve za školu, vrtić, pripremiti stvari za posjetu drugom roditelju, voditi dijete na aktivnosti, voditi računa o financijskim mogućnostima... i to sami bez stalne potpore partnera.

Stres koji doživljavamo je naša reakcija na stalnu žurbu, zabrinutost i nesigurnost, a rezultira promjenama na tijelu, u osjećajima i u ponašanju. Smanjena efikasnost osobe pod stresom očituje se na kreativnosti, kvaliteti rada i međuljudskim odnosima, a sve kako bi se tijelo oduprijelo stresu. Promjenom percepcije, opuštanjem, pravilnom prehranom i vježbanjem stres možemo držati pod kontrolom i umanjiti njegove negativne posljedice na ponašanje i zdravlje.

Voditeljice radionice su Maria Tomić Preiner dipl. psih. i dipl. socijalni radnik, Lucija Pejić dipl. odgajatelj i Barbara Sajko dipl. socijalni radnik.

Svim polaznicima **ulaz je besplatan** zahvaljujući financijskoj potpori Grada Zagreba-Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom.

Za sudjelovanje molimo da se prijavite na br.tel. 01/ 48 23 041 ili na **e-mail** udrugalet@samohrani.com

Udruga LET

Adresa: Radnički dol 10, 10000 Zagreb

Tel/fax: +385 (0)1 4823 041

E-mail: let@zg.t-com.hr

Web: www.udruga-let.hr | www.samohrani.com

Ž/R: 2340009-1110102596 (PBZ)

MB: 1692569

OIB: 8062111159

... partner za razvoj zdrave zajednice

... partner for healthy community development