



# LÉTO

## V RESET CENTRU

### VEŠKERÉ AKTIVITY JSOU ZDARMA



#### LETNÍ RESET SKUPINA | 12-18 LET

- Skupina je otevřená - můžeš chodit pravidelně nebo přijít jen jednou.
- Budeme se věnovat podpoře duševního zdraví, uvolnění, hledání zdrojů a klidu.
- Naučíš se nástroje sebepodpory. Budeme kreslit, modelovat, pracovat s textem, hrát si a sdílet.
- Skupina není určena pro řešení akutních psychických obtíží.
- Pokud si nejsi jistý/á, zda je skupina pro tebe, klidně napiš.

Kdy: od 10. 7. každou středu 14:30–16:00

Kontakt: [tomas@neposeda.org](mailto:tomas@neposeda.org), 773 721 744

#### PODPŮRNÁ SKUPINA PŘED NÁVRATEM DO ŠKOLY | 12-18 LET

- Půjde o psychickou podporu před začátkem školního roku.
- Dozvíš se informace, na co máš ve škole právo.
- Naučíš se tipy, jak se podpořit ve stresové situaci, seznámíme tě s efektem prvního dojmu a naučíme tě, jak pracovat s emocemi spojenými se začátkem školy.
- Skupina není terapeutická a není určena pro řešení akutních psychických obtíží.

Kdy: 26.–29. srpna 14.30–16.00

Kontakt: [tomas@neposeda.org](mailto:tomas@neposeda.org), 773 721 744

#### ARTE SKUPINA | 11-18 LET

- Skupina je otevřená, můžeš chodit pravidelně nebo přijít jen jednou.
- Budeme se věnovat sebepoznání, odpočinku a podpoře duševního zdraví pomocí výtvarných technik.

Kdy: od 9. 7. každé úterý 15:30–17:00

(nebude 23.7., 6.8.) Kontakt: [eva@neposeda.org](mailto:eva@neposeda.org)

#### PŘÍMĚSTSKÉ TÁBORY S KLUBEM HOPO | 9-18 LET

- V červenci si zasportujeme a budeme mluvit o figlech, jak podpořit organismus.
- V srpnu se vydáme třeba na Pride festival, do Sapy nebo na Neviditelnou výstavu.

Kdy: 22.–26.7.; 5.8.–9.8.

Kontakt: [hopaci@neposeda.org](mailto:hopaci@neposeda.org), 778 713 719

NZDM HoPo Adresa: Sokolovská 971/193, Praha 9

Telefon: 778 713 719 Instagram: @hopo\_nzdm