

ParaCENTRUM Fenix připravilo Arteterapeutické večery a chystá tradiční rekondiční pobyt na Březejci

Letošní novinkou, kterou připravilo ParaCENTRUM FENIX, z. s., pro své klienty, jsou Arteterapeutické večery s Justýnou. Budou se konat jedenkrát za měsíc a pro účast není nutná žádná předchozí výtvarná zkušenost. Jsou určeny klientům, ale také jejich pečujícím osobám, rodinným příslušníkům a přátelům.

Tvorbou k sebepoznávání

Je to metoda využívaná v psychoterapii k sebepoznávání a terapeutické léčbě skrze různé formy umění. Jakákoli tvorba může být prostředkem sebevyjádření. Toto sebevyjádření v arteterapii využíváme a snažíme se z něj vytěžit něco pro sebe. Arteterapie uvolňuje emoce a podporuje představitivost. Otevírá dveře k našemu nevědomí, tedy tomu, co v sobě máme, i když si to neuvědomujeme.



Na dovolené v Březejci si „nabijete baterky“ až do dalších prázdnin



Arteterapeutické večery s Justýnou. Která že to je? Přijďte se k nám podívat!

Výtvarné dílo můžeme chápat jako výtvarnou, symbolickou metaforu, která umožňuje ztvárnění našich představ o vnějším světě a našem místě v něm. Skrze arteterapii můžeme překonat stres či krizovou situaci, ale také odhalit své skryté zdroje a možnosti adaptace na složité situace. Arteterapie pomáhá podpořit pozitivní přístup k životu, radost a kreativitu. Je to forma komunikace se sebou samými i s druhými lidmi. Nejde v ní o konečný vzhled „výrobku“, ale o proces a prožitek z tvoření samotného.

Na setkáních budeme tvořit, ale budeme o dílech také mluvit – o tom, co jsme vytvořili a jaké to pro nás bylo. Budeme mluvit o významech, pocitech náladách či přáních. Využijeme také krátké relaxace a imaginace.



Arteterapii k sebepoznání

Kdy, kde a jak?

Setkání budou probíhat zdarma v budově ParaCENTRA Fenix v Brně (Nětroufalky 787/3, do které se dostanete i bezbariérovými autobusy číslo 60, 61 a 82. Je možné je absolvovat všechny nebo i jednotlivě.

Na daný večer je nutné se **závazně přihlásit** nejpozději týden před plánovaným setkáním, abychom věděli, s jakým počtem účastníků máme počítat.

*Justýna Hanáková
psycholog*

Březejc 2018: dva termíny

I když sotva začalo jaro, je potřeba pomalu uvažovat o tom, jak budeme trávit letní dovolenou. Jako každý rok, tak i letos vám nabízíme možnost s námi strávit jeden týden v plně bezbariérovém areálu v DS Březejc, který je situován v krásné přírodě na Vysočině.

Kvůli rekonstrukci „Pavilonu Praha“, jehož součástí jsou velké pokoje, tělocvična, rehabilitační a společenská místnost,



V bazénu se vozičkář může spolehnout na pomoc asistentů

kteří nebudeme mít letos k dispozici, musíme tentokrát rekondiční pobyt rozdělit do dvou termínů.

První pobyt bude probíhat v termínu **29. 7. až 4. 8. 2018** a bude koncipován jako „aktivnější“ s různými adrenalinovými aktivitami. Druhý pobyt bude pojat více rekreačně a proběhne od **5. 8. do 11. 8. 2018** (oba termíny vždy neděle až sobota).

Na každém z termínů můžeme uvítat 10–15 vozičkářů, jejich rodinné příslušníky a doprovody. Jelikož jsou pokoje pro dvě až tři osoby, počítáme i s variantou, že větší rodina bude potřebovat dva pokoje. Z kapacitních důvodů nebude pobyt tolik personálně obsazený, proto s největší pravděpodobností nebude možné využít rehabilitační cvičení každý den.

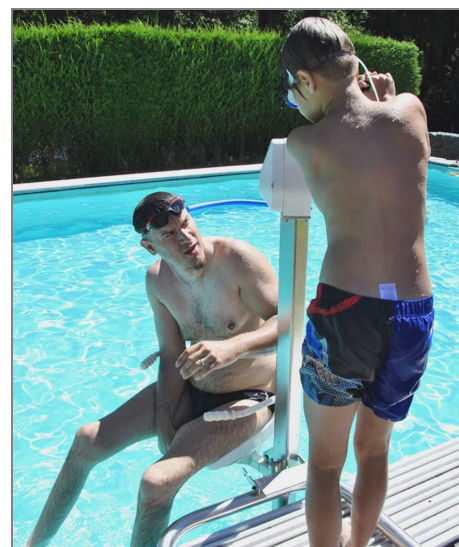
I když došlo ke zdražení stravného, podařilo se nám pro vás udržet stejnou cenu jako loni (3 250 Kč nad 12 let, 2 000 Kč 3–12 let, do 3 let bez nároku na postel a stravu zdarma).

Přihlášku s vybranou možností termínu najdete na našich internetových stránkách www.pcfenix.cz nebo si ji můžete vyzvednout ve společenské místnosti Fenixu. Vyplněnou ji, prosím, odevzdejte nejpozději **do 31. 5. 2018**.

V případě jakýchkoliv dotazů neváhejte kontaktovat Mgr. Kristýnu Náhlikovou na tel.: 724 532 710 nebo e-mailu: nahlikova@pcfenix.cz.

*Mgr. Kristýna Náhliková
vedoucí fyzioterapeutka*

Foto: archiv ParaCENTRA Fenix



Vstup vozičkářům do bazénu umožňuje bazénový zvedák



Nechte se u nás pošouchnout k aktivitě!