



3 denní kurz PRO NOVÉ SEBEOBHÁJCE

10. - 13. října 2024 • Strašice

Zveme vás na třídní kurz, kde si budeme povídat o tom, co je to sebebhajování a jak se takovým sebeobhájcem stát.

- Naučíte se postupně vytvořit si svůj příběh.
- Naučíte se mluvit o tom, co je pro vás důležité a co máte rádi.
- Budete zkoušet svůj příběh říct ostatním účastníkům kurzu.
- Hledat pomůcky, které vám to všechno usnadní.

Hlavnímu tématu se budeme věnovat 3 - 4 hodiny denně.

**Dále budete mít možnost zahrát si různé hry,
projít se po pěkném okolí,
navštívit vodní elektrárnu v Dobřívě,
zatančit si nebo zazpívat u ohně.**

- ✓ Kurzem budou provázet sebeobhájci Anna a Tomáš, lektorka Tína a pomáhat budou další asistenti z Rytmusu.
- ✓ Akce se může zúčastnit maximálně 10 lidí.
- ✓ Odjezd z Prahy bude ve čtvrtek 10. října odpoledne.
- ✓ Jídlo bude zajištěno po celou dobu akce, budeme vařit a jíst společně.



Pro účast je nutné se přihlásit nejpozději do 10. září:

Pavla Baxa (pavlab@rytmus.org • +420 604 112 379)

Pavla vám také zodpoví případné dotazy.



Pomáháme lidem s postižením
žít běžný život. Už 30 let.

www.rytmus.org | www.umluva.cz



Sebeobhájci