

# Podpůrná ♥ skupina pro ženy 45+

Mezi 45. a 55. rokem života ženy nastává období tzv. přechodu. Kromě specifických tělesných a duševních změn dochází k mnoha změnám i v osobním životě – děti vylétají z hnízda, prověřuje se párový vztah. Mnohé z nás prožívají toto období v úzkostech z nastupujícího stárnutí a v obavách z budoucnosti. O tom, jaké budou naše roky druhé poloviny života, rozhodujeme do značné míry my samy. Záleží na tom, jak se k těmto přirozeným změnám postavíme.

Toto období nás vybízí zastavit se, rozhlédnout, určit další směr, přestat plýtvat časem i zdroji, zbavit se nepotřebného a udělat prostor pro poznání, úkoly a radosti, které v tomto životě můžeme mít ještě před sebou.

**Pokud právě jakkoliv prožíváte výše popsané a líbilo by se Vám v kruhu dalších žen sdílet své zkušenosti, nabízíme Vám podpůrnou skupinu zaměřenou na témata menopauzy a druhé poloviny života v přívětivém a důvěrném prostředí.**

**Půjde o stabilní a uzavřenou skupinu v počtu max. 12 žen – osazenstvo se po dobu trvání skupiny nebude měnit. Skupina chce účastnicím nabídnout možnost otvírat aktuální problémy a situace, které právě prožívají a řeší a třeba si s nimi tak úplně nevědí rady. Oceníme vzájemné sdílení a pohledy z různých stran i zkušenosti ostatních.**

**KDY ♥ od ledna 2022 každou druhou středu v měsíci od 18.00–20.00 h**

**KDE ♥ v Salesiánském středisku mládeže v Kobylisích, Kobyliské náměstí 640, Praha 8, klubovna U Hrocha**

## NABÍZENÁ TÉMATA

- ♥ výzvy druhé poloviny života
- ♥ sebepéče a životní styl
- ♥ osobní inventura na konci fyzické plodnosti – moje zdraví, moje vztahy, moje práce, můj volný čas
- ♥ jak nechat děti vylétnout z hnízda
- ♥ šťastná sama nebo po boku partnera
- ♥ dary prarodičovství
- ♥ hojení traumat
- ♥ sebe-vědomí a ochota být tou, kterou JSEM
- ♥ doprovázení blízkých
- ♥ stárí a smrt bez nadbytečných úzkostí
- ♥ ... a vše, co účastnice skupiny samy přinesou...

**Lektorky skupiny ♥ PhDr. Eva Labusová, [www.evalabusova.cz](http://www.evalabusova.cz), MUDr. Helena Máslová | [www.psychosomatic.cz](http://www.psychosomatic.cz)**

**Cena ♥ 4 000 Kč za 10 setkání, s přestávkou v červenci a srpnu**

**Bližší informace a přihlašování ♥ [blanka.malcova@strediskokobylisy.cz](mailto:blanka.malcova@strediskokobylisy.cz) | +420 733 143 069**