

Nabídka přednášek



CENTRUM PRO RODINU
A SOCIÁLNÍ PÉČI z. s.

O nás

Posláním Centra pro rodinu a sociální péči z. s. je na základě křesťanských hodnot podporovat manželství, rodinu, mezilidské vztahy, děti a mladé lidi se zdravotním postižením a pečující. Podpora se uskutečňuje prostřednictvím Středisek RODINA a VÝZVA.

Středisko RODINA pomáhá lidem zlepšovat jejich vztahy skrze přípravu na manželství, programy, vzdělávání, pomoc v obtížných situacích.

Středisko VÝZVA nabízí čtyři sociální služby pro děti a mladé lidi se zdravotním postižením a jejich pečující rodiny.

Doba trvání

Online/webinář

3 hod.



12 osob

Prezenční forma

Maximální počet účastníků

Obsah

Naši lektoři	6–13		
Vztahové přednášky			
KER – Kurz efektivního rodičovství	16		
Efekty efektivního rodičovství – aneb aby výchova nesla ovoce	17		
OK RODIČ – Odkud Kam v rodičovství	18		
OK DÍTĚ – Odkud Kam ve výchově	19		
Než do toho vletíš	20		
Kariéra osobního života	21		
Jak (ne)otěhotnět přirozenou metodou	22		
Mít bráchu je COOL	23		
Mediace – cesta k dohodě	24		
Podpora – co potřebujeme, aby nám spolu bylo líp	25		
Proč si někdy nerozumíme a co s tím	26		
Emoce v životě dítěte	27		
Kurz Manželské večery	28		
Samostatné přednášky	29		
Děti a dospívající			
Dítě v době digitální – nebezpečí na síti	32		
Nástrahy pornografie v období dospívání	33		
Nepornuj! Nástrahy pornografie pro dospívající	34		
Škola osobního života	35		
Osobní růst			
Syndrom vyhoření – jak předejít vyčerpání	38		
Jak rozvíjet zdravé sebevědomí	39		
		Jak se neztratit v digi světě	40
		CEK – Cesta efektivní komunikace	41
		CEK – Cesta efektivní komunikace pro nezadané	42
		Příprava na manželství	
		Kurz o člověku a lásce	46
		Škola partnerství	47
		Snoubenecká setkání v rodině	48
		Kurz tajemství lidské lásky v Božím plánu	49
		Kurz příprava na manželství	50
		Víkendová příprava na manželství	51
		Distanční příprava na manželství	52
		Přípravy na manželství pořádané v děkanátu	53
		Senioři	
		Akademie pro třetí věk	56
		KLAS – Klub aktivních seniorů	57
		Poselství evangelíí	58
		Lectio divina	59
		Trénování paměti	60
		CEK – Cesta efektivní komunikace pro seniory	61
		Akce v Centru pro rodinu a sociální péči z. s.	62–63

Naši lektori

Lektorka přednáší:

- *Podpora – co potřebujeme, aby nám spolu bylo líp*
- *Proč si někdy nerozumíme a co s tím*
- **OK VÝCHOVA = OK RODIČ + OK DÍTĚ**
- *KER – Kurz efektivního rodičovství*
- *Efekty efektivního rodičovství – aneb aby výchova nesla ovoce*
- *CEK – Cesta efektivní komunikace*
- *CEK pro nezadané*

Kontakt:

- e-mail: vsmyrova@prorodiny.cz
- tel.: 777 542 160



Mgr. Valéria Šmýrová

- Mediátor
- Rodinný konzultant
- Lektorka Kurzů efektivního rodičovství a Cesty efektivní komunikace

„Ráda provázím lidi na cestě k pěkným vztahům.“



Mgr. Katarína Dubělčíková

- Mediátor
- Rodinný konzultant
- Sociální pracovnice
- Facilitátorka případové konference pro orgány SPOD
- Lektorka pro TOP Semináře, s. r. o.

„Za každou mlhou je čisté nebe a za každým mrakem svítí slunce.“

Lektorka přednáší:

- *MEDIACE – cesta k dohodě*
- *Syndrom vyhoření – jak předejít vyčerpání*
- *Jak rozvíjet zdravé sebevědomí*

Kontakt:

- e-mail: kdubelcikova@prorodiny.cz
- tel.: 774 724 428

Lektorka přednáší:

- *Než do toho vletíš*
- *Kariéra osobního života*
- *Jak (ne)otěhotnět přirozenou metodou*
- *Škola osobního života*
- *Kurz o člověku a lásce*

Kontakt:

- e-mail: mfridrichova@prorodiny.cz
- tel.: 731 625 618



MUDr. Maria Fridrichová

- Lektorka programů s manželskou a bioetickou tematikou
- Autorka koncepce prevence rizikového sexuálního chování jako výchovy ke vztahům se zdravou integrací sexuality
- Autorka programů pro vzdělávací semináře pedagogických pracovníků
- Školitelka programů z oboru křesťanské antropologie
- Poskytuje kurzy a individuální poradenství v otázkách plánování rodičovství.



Mgr. Ludmila Kaňoková

- Vedoucí programů pro seniory
- Lektorka kurzu: CEK pro seniory
- Lektorka programu Trénování paměti a psychomotoriky
- Koordinátorka programu: Akademie pro třetí věk

„Doprovázím lidi v procesu stárnutí a nabízím jim nové poznatky, rozvoj kognitivních funkcí, vztahů a sociálních vazeb. Zároveň se snažím zachytit něco z jejich životní moudrosti...“

Lektorka přednáší:

- *KLAS – Klub aktivních seniorů*
- *CEK senior*
- *Trénování paměti*

Kontakt:

- e-mail: lkanokova@prorodiny.cz
- tel.: 734 876 497

Lektorka přednáší:

- *Emoce v životě dítěte*

Kontakt:

- e-mail: mchrastkova@prorodiny.cz
- tel.: 774 244 257



Mgr. Marie Chrástková

- Sociální pracovnice v oblasti náhradní rodinné péče
- Psychoterapeut pro práci s dětmi a dospívajícími

„Věřím tomu, že vědět (pro dítě i pro dospělého) je lepší než nevědět a že záleží především na způsobu předávání informací.“



Mgr. et Mgr. Andrea Kozlová

- Lektorka v rámci školského preventivního programu Škola osobního života
- Zaměřuje se především na preventivní práci s dospívajícími a aktuální problémy, kterým v současném světě čelí (vztahová a sexuální výchova, rizika digitálního prostředí).

Lektorka přednáší:

- *Dítě v době digitální – nebezpečí na síti*
- *Nástrahy pornografie v období dospívání*
- *Nepornuj! Nástrahy pornografie pro dospívající*
- *Škola osobního života*
- *Jak se neztratit v digi světě*

Kontakt:

- e-mail: akozlova@prorodiny.cz
- tel.: 777 244 834

Lektorka přednáší:

- *Mít bráchu je COOL*

Kontakt:

- e-mail: lmackova@prorodiny.cz
- tel.: 774 244 416



Bc. Lenka Macková, DiS.

- Sociální pracovníce
- Doprovází pěstounské rodiny
- Lektorka

„Své zkušenosti ze života, studia i práce využívám při lektorování přednášek pro mládež, snoubence a rodiče.“

Vztahové

KER – Kurz efektivního rodičovství

Efekty efektivního rodičovství – aneb aby výchova nesla ovoce

OK RODIČ – Odkud Kam v rodičovství

OK DÍTĚ – Odkud Kam ve výchově

Než do toho vletíš

Kariéra osobního života

Jak (ne)otěhotnět přirozenou metodou

Mít bráchu je COOL

Mediace – cesta k dohodě

Podpora – co potřebujeme, aby nám spolu bylo líp

Proč si někdy nerozumíme a co s tím

Emoce v životě dítěte

Kurz Manželské večery

Samostatné přednášky

KER – Kurz efektivního rodičovství

Náš kurz o výchově pod vedením lektorských dvojic pro uzavřenou skupinou rodičů představuje možnost zamyslet se nad naší rodičovskou rolí. Rozsah 36 hodin je zárukou opravdového ponoření do tématu. Velké množství zkušenostních cvičení a příkladů ze života přináší rodičům tak potřebné ujasnění a upevnění jejich rodičovských postojů i mnoho inspirací pro každodenní řešení výchovných situací, které zažívají. Rodiče se mimo jiné dozví, jak své děti podporovat, jak jim lépe porozumět, jak nastavovat hranice a tvořit pravidla i jak dětem naslouchat a jak s nimi mluvit, abychom si vzájemně porozuměli.



Přednáší: Mgr. Valéria Šmýrová a tým lektorů

Efekty efektivního rodičovství – aneb aby výchova nesla ovoce

Jako rodiče máme v životě našich dětí výjimečné místo a není jedno, jakým způsobem k nim přistupujeme. Jak moc můžeme ovlivnit, jaké bude jednou naše dítě až bude dospělé? Zamyslíme se nad tím, jaké možnosti máme, na základě čeho se rozhodovat a jakého „efektu“ můžeme dosáhnout. Dozvíme se, co od nás děti potřebují, co důležitého se od nás učí a jaké plody můžeme společně sklízet.



Přednáší: Mgr. Valéria Šmýrová a tým lektorů

OK RODIČ – Odkud Kam v rodičovství

OK VÝCHOVA = OK RODIČ + OK DÍTĚ

Kurzy o rodičích, dětech a jejich společné cestě vycházejí z principů efektivní výchovy a čerpají z úspěšného Kurzu efektivního rodičovství.

OK RODIČ – 3 základní setkání



Přednáší: Mgr. Valéria Šmýrová

OK DÍTĚ – Odkud Kam ve výchově

OK VÝCHOVA = OK RODIČ + OK DÍTĚ

Kurzy o rodičích, dětech a jejich společné cestě vycházejí z principů efektivní výchovy a čerpají z úspěšného Kurzu efektivního rodičovství.

OK DÍTĚ – 6 navazujících lekcí



Přednáší: Mgr. Valéria Šmýrová

Než do toho vletíš

Cyklus čtyř setkání s přednáškou a diskusí pro mladé páry i jednotlivce. Kurz je postavený na reálných zkušenostech, díky kterým trefně vystihuje přirozené zákonitosti, aby láska fungovala. Pojmenujme to „návod k použití“ na život, náměty, čím podpořit trvalou harmonii osobního vztahu.

Témata jsme nazvali:

- Životní priority.
- Věčně omílaná komunikace.
- Naplňování potřeb – vztah na úrovni.
- Tělem a duší.



Přednáší: MUDr. Maria Fridrichová

Kariéra osobního života

Cyklus čtyř setkání s přednáškou a diskusí, pro vytvoření rovnováhy mezi kariérou a osobním životem, pro zaměstnance firem. Pohodový osobní život v partnerském vztahu a rodině není konkurencí pracovnímu výkonu, ale utváří vyladěného člověka plného sil.

Témata jsme nazvali:

- Životní priority.
- Věčně omílaná komunikace.
- Naplňování potřeb – manželská maturita.
 - Rodina – tým pro život.



Přednáší: MUDr. Maria Fridrichová

Jak (ne)otěhotnět přirozenou metodou

Jednodenní seminář – 8 hodin – eko + bio možnost spolehlivého a odpovědného plánování rodičovství. Nabízí speciální techniku rozpoznávání plodnosti, vypracovanou lékaři na základě odborných výzkumů, v přirozeném rytmu pohlavní soustavy. Pomocí rozlišení plodných a neplodných dnů lze odpovědně plánovat rodičovství bez použití antikoncepce, nebo naopak snáze dojít k plánovanému počtu dítěte.

Přijďte si udělat vlastní pohled na to, o co vlastně jde, když se řekne „PLÁNOVÁNÍ RODIČOVSTVÍ PŘIROZENOU METODOU“.

- Seznámení se základními principy fyziologie plodnosti podle moderní medicíny.
- Návuk vedení záznamu, práce se záznamem, vyhodnocení údajů.
- Používání metody v konkrétních životních situacích.



Přednáší: MUDr. Maria Fridrichová

Mít bráchu je COOL

Sourozenecké vztahy mají vliv na náš další život, ať už jde o povolání, výběr životního partnera nebo výchovu dětí. Jsou prvorození výkonní perfekcionisté nebo „pokusní králíci“ svých rodičů? Jaké to je „být uprostřed“? Proč nejmladším dětem projdou všechny lumpárny? A jak ovlivňuje pořadí našeho narození manželství a partnerské vztahy? V semináři o sourozeneckých vztazích se pokusíme rozkrýt odpovědi na tyto a mnoho jiných otázek a najdeme tipy na to, jak využít svého pořadí narození pro sebe i pro výchovu dětí v rodině.



Přednáší: Bc. Lenka Macková, DiS.

Mediace – cesta k dohodě





Mediace je mimosoudní způsob řešení sporů prostřednictvím třetí nestranné a neutrální osoby – mediátora. Je vhodná všude tam, kde se lidé nemohou dohodnout na společném řešení situace/konfliktu. Mediace dává také prostor pro lepší porozumění situaci druhého a důvodům, pro které jedná, jak jedná. V mediaci často dochází k rozhodnutí, o kterém si zúčastnění nebyli jistí, a nyní ho chtějí udělat a vědí proč. Přednáška osvětlí pojem mediace, k čemu slouží, jaké výhody může přinést do života jednotlivců, na jakých principech funguje, a proč ji upřednostnit před soudním řešením svého sporu.

1 hod.			Přednáška
6 hod.			Workshop

Přednáší: **Mgr. Katarína Dubělčíková**

Podpora – co potřebujeme, aby nám spolu bylo líp

Toužíme mít hezké vztahy, snažíme se. Ale podporujeme opravdu tak, že to druhý cítí? Jak na to, aby naše úsilí budovat blízkost a důvěru nešlo do prázdna? A co naopak potřebujeme my? Popíšeme si, čím našim blízkým odvalu bereme a čím ji naopak můžeme „sytit“ a tvořit tak blízké vztahy.

Přednáška	1 hod.		
Workshop	3 hod.		 15 osob

Přednáší: **Mgr. Valéria Šmýrová a tým lektorů**

Proč si někdy nerozumíme a co s tím

Mluvíme spolu, snažíme se, ale nerozumíme si. Proč? Co je špatně? Toužíme po propojení, ale naše vzájemná komunikace přináší nepochopení. Pojďme spolu objevit „podvodníky“ v komunikaci, kteří nám v tom brání a najít způsoby, jak na ně vyvrát. Probereme společně nejčastější komunikační bloky, zjistíme, proč rozhovor uzavírají a jak lépe rozpoznat, kdy to „kazíme“.

1 hod.			Přednáška
3 hod.			Workshop 15 osob

Přednáší: Mgr. Valéria Šmýrová a tým lektorů

Emoce v životě dítěte

„Holčičky nezlobí a kluci nepláčou!“
O emocích v dětském věku - jak se v nich orientovat, rozpoznat, naučit se s nimi nakládat a rozvíjet je. Jakou roli v porozumění emocím a podpoře emoční inteligence mám jako rodič.

3 hod.			12 osob
--------	---	---	---------

Mgr. Marie Chrástková

Kurz Manželské večery

Kurz Manželské večery znamená osmkrát vyjít na rande pro doplnění manželského života romantikou a inspirací zároveň.

Jádrem večera je společný čas ve dvou, s diskrétním prostorem pro diskusi podnícenou malými přednáškovými vstupy. U stolků pro dva, s dobrou večeří a později s kávou a dezertem, se manželé znovu cítí jako na rande. Témata vychází z křesťanských principů, ale jsou přirozeně určena pro každý pár v dlouhodobém vztahu.



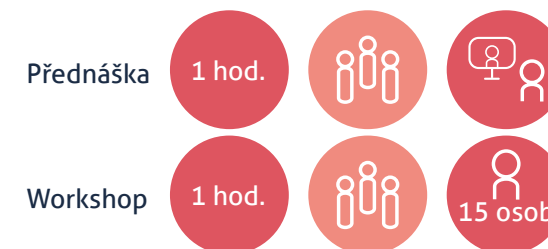
Přednáší: MUDr. Maria Fridrichová

Samostatné přednášky

Přednášky přizpůsobené na míru podle potřeby objednavatele. Rozmanitá témata o vztazích, lásce, manželství, sexualitě, plodnosti a rodičovství...



Pro více informací naskenuj QR kód!



Děti a dospívající

Dítě v době digitální – nebezpečí na síti
Nástrahy pornografie v období dospívání
Nepornuj! Nástrahy pornografie pro dospívající
Škola osobního života

Dítě v době digitální – nebezpečí na síti

V současnosti děti vyrůstají v digitálním světě, který je pro ně přirozený. Uvědomujeme si však jako rodiče nebezpečí, kterým se naše děti denně vystavují? Webinář blíže vysvětlí, jak mohou online rizika zkomplikovat dětství a představí tipy, jak jim můžeme efektivně předcházet.



Přednáší: Mgr. et Mgr. Andrea Kozlová

Nástrahy pornografie v období dospívání

Je v pořádku, když dítě či dospívající sleduje porno? Jaký vliv může mít online pornografie na život dospívajících, na jejich tělesné, psychické i sociální zdraví? Webinář na tyto otázky odpoví a přinese (nejen) rodičům praktické tipy a další informace o tom, jak s dospívajícími mluvit o této problematice a jak jim pomoci se pornografií vyhýbat.



Přednáší: Mgr. et Mgr. Andrea Kozlová

Nepornuj! Nástrahy pornografie pro dospívající

Může pornografie negativně ovlivnit můj náhled na sebe samého, vztahy, rodinu, přátele? Manipuluje porno s obrazem ženství a mužství? Je pravda, že pornografie může negativně ovlivnit mou psychiku a dokonce i zdraví? Webinář přinese odpovědi na to, proč a jak se v současném světě vyhýbat pornografii.



Přednáší: Mgr. et Mgr. Andrea Kozlová

Škola osobního života

Rozvoj zdravých vztahů je působivá prevence rizikového sexuálního chování u dospívajících. Kurz má deset témat, ze kterých lze udělat výběr. Cílem je inspirovat dospívající mladé lidi k pozitivnímu pohledu na sebe sama, ... ukázat pozitivní význam lidské sexuality ve vztahu lásky.



Přednáší: MUDr. Maria Fridrichová, Mgr. et Mgr. Andrea Kozlová

Osobní růst

Syndrom vyhoření – jak předejít vyčerpání

Jak rozvíjet zdravé sebevědomí

Jak se neztratit v digi světě

CEK – Cesta efektivní komunikace

CEK – Cesta efektivní komunikace pro nezadané

Syndrom vyhoření – jak předejít vyčerpání

Přetíženost v práci, nedostatek odpočinku a psychohygieny může vést k celkovému vyčerpání, ztrátě ideálů, motivace či životní energie, dvěma slovy k syndromu vyhoření. Přednáška nabízí zamyšlení se nad tím, jak si najít čas pro sebe a relaxaci v unáhleném světě, kde se každý den na nás hrnou požadavky na výkon a efektivitu. Přinese inspiraci, jak předejít vyčerpání, jak je důležité uvědomění si priorit ve svém životě a jak o sebe pečovat.



Přednáší: Mgr. Katarína Dubělčíková

Jak rozvíjet zdravé sebevědomí

Vědomí vlastní hodnoty a ceny je jedním z předpokladů zažívání spokojenosti se sebou samým a svým životem. Stává se, že cesta k odhalování svého skutečného JÁ bývá dlouhá a komplikovaná. Sebepojetí o nás samotných se formuje od raného dětství a značný vliv na něj mají rodiče a prostředí, ve kterém jsme byli vychováni. V něčem nám rodiče pomohli k budování našeho zdravého sebepojetí a v něčem naopak. V dospělosti se pak musíme více či méně úspěšně vypořádat s následky. Přednáška nabízí možnosti práce na budování zdravého sebevědomí a uvědomění si vlastní hodnoty.



Přednáší: Mgr. Katarína Dubělčíková

Jak se neztratit v digi světě

Každý den používáme sociální sítě, píšeme zprávy, postujeme fotky, prožíváme digitální přítomnost. vytváříme svůj otisk v kybersvětě. Dovedeme ale dobře rozpoznat rizika, která tam na nás číhají?

Webinář představí nejčastější rizikové situace a ukáže, jak jim jednoduše předcházet.



Přednáší: Mgr. et Mgr. Andrea Kozlová

40

CEK – Cesta efektivní komunikace

V tomto jedinečném kurzu o komunikaci se vydáváme na cestu ke zlepšení a upevnění vztahů v několika etapách. Od poznání našich vlastních komunikačních návyků a dovedností, přes objasnění a nácvik užitečných nástrojů komunikace, až po zvládnutí emocí a konfliktů. Celkem 17 hodin kurzu je rozděleno do 5 setkání, během kterých se střídají názorné ukázky, praktická cvičení, teorie i řešení konkrétních situací. I když je kurz zaměřen primárně na osobnostní rozvoj a vztahovou komunikaci, má velký přesah a přínos i do oblasti profesní.



Přednáší: Mgr. Valéria Šmýrová a tým lektorů

41

CEK – Cesta efektivní komunikace pro nezadané

Kurz určený pro singles, zaměřený na sebepoznání a využití komunikačních dovedností v životě.

5x
3,5 hod.



12-18
osob

Přednáší: Mgr. Valéria Šmýrová a tým lektorů

Příprava na manželství

Kurz o člověku a lásce

Škola partnerství

Snoubenecká setkání v rodině

Kurz tajemství lidské lásky v Božím plánu

Kurz příprava na manželství

Víkendová příprava na manželství

Distanční příprava na manželství

Přípravy na manželství pořádané v děkanátu

Kurz o člověku a lásce

Seriál setkání, který inspiruje mladé lidi ke hledání seberealizace a naplnění života. Předloží Boží plán s láskou, manželstvím a sexualitou. Probere aktuální hodnotová témata: zahrnutí sexuality do sebezpečí, jedinečnost manželské lásky, přístup k sexuálnímu životu, k plodnosti a otěhotnění, k antikoncepci a další, vysvětlí ctivost čistoty. Program se pružně uzpůsobí objednavateli.

Cílová skupina: mládež, dospívající nebo mladí dospělí, biřmovanci, scholy, společenství, skauti, ministranti apod. – pro všechny, kdo přemýšlejí o lásce a mají se dovědět, jaký je Boží plán s člověkem.

6–12 hod.



30 osob

Přednáší: MUDr. Maria Fridrichová

Škola partnerství

Jde o nejrozsáhlejší kurz o pěti víkendových setkáních během školního roku. Na programu jsou přednášky, svědectví, diskuse, zážitkové aktivity a společenské hry. Je možné využít možnosti osobní konzultace.

Cílová skupina: dvojice, které darují přípravě kvalitní čas.

120 hod.



28 osob

Snoubenecká setkání v rodině

Kurz o devíti setkáních po dobu sedmi měsíců. Probíhá ve společenství maximálně pěti párů v komorním prostředí domácnosti vedoucího páru.

Místo: Hradec nad Moravicí – Žimrovice

Cílová skupina: dvojice, které ocení společenství a chtějí podstatu lásky a manželství promýšlet a diskutovat.

Kurz má vlastní web: www.snoubeneckasetkani.cz



Kurz tajemství lidské lásky v Božím plánu

Podrobný, hlubší, desetidílný kurz – vychází z přístupu Jana Pavla II. k lidské lásce a manželství.

Kurz je veden interaktivně a připravované páry dostávají další materiály ke studiu.

Příprava má osobní charakter, možnost diskuse s lektorským párem.

Cílová skupina: dvojice, které chtějí zajet na hlubinu.



Kurz přípravy na manželství

Příprava z dílny kurzů Alfa. Pětidílný program s atmosférou rande, večerí a následnou promluvou – promítá se profesionálně zpracované video z originálního kurzu v Anglii. Součástí je diskuse v páru s využitím podnětné příručky.

Místo: lze zorganizovat dle pořadatele.

Cílová skupina: dvojice, které chtějí přípravu s atmosférou, lehkou a zábavnou.



Víkendová příprava na manželství

Program pro páry, které se připravují na svatbu a manželství. Pobyt od pátečního večera do nedělního odpoledne je věnován pěti tématům. Kurz je obohacen doprovodnými aktivitami, řešením drobných úkolů, diskusí skupiny, trochou pohybu a společnou modlitbou. Ubytování a stravování je zajištěno.

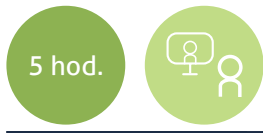
Cílová skupina: dvojice, pro které je obtížná opakovaná účast na kurzu.



Distanční příprava na manželství

Virtuální varianta – cyklus složený z deseti kratších lekcí formou videa a práce v páru. Účastníci shlédnou video, diskutují k tématu v čase, který si sami zvolí, a odpovídají elektronicky na krátké otázky. Je možné si domluvit osobní schůzku s lektorkou.

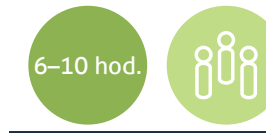
Cílová skupina: dvojice, pro které je nemožná osobní účast na kurzu.



Přípravy na manželství pořádané v děkanátu

Kurzy, které se realizují podle pravidel dohodnutých v děkanátu. Přednášky laiků a manželských párů dávají inspirace k praktickým otázkám manželského života a jsou spojeny se svědectvím o životě z víry.

Cílová skupina: dvojice před svatbou.



Senioři

Akademie pro třetí věk

KLAS – Klub aktivních seniorů

Poselství evangelíí

Lectio divina

Trénování paměti

CEK – Cesta efektivní komunikace pro seniory

Akademie pro třetí věk

Vzdělávací cyklus přednášek v rámci akademického školního roku s následnou diskuzí pod vedením odborného lektora. Témata jsou z různých oblastí např. historie, psychologie, teologie, církevního práva, sociologie apod.

Cílová skupina: určeno lidem bez rozdílu vzdělání.



KLAS – Klub aktivních seniorů

Interaktivní program vedený odborníkem na danou oblast nebo připravený lektorkami je zaměřen na zkvalitnění života, získání nových poznatků a vědomostí, také na rozvoj kognitivních funkcí, vztahů a sociálních vazeb.
Realizace 1x měsíčně v časovém rozsahu do 3 hodin.

Cílová skupina: je určen pro seniory cca od 55 let věku.



Přednáší: Mgr. Ludmila Kaňková

Poselství evangelií

Skupinová práce nad úryvky evangelií připravená písemnou formou na deset setkání v průběhu školního roku - zahrnuje společnou modlitbu, uvedení do tématu a čtení úryvku z evangelia, odborný biblický komentář nejčastěji dle jednotlivých veršů, sdílení nad textem, osobní svědectví a transfer do běžného života.

Cílová skupina: lze použít nejen pro seniorská společenství (společenství rodin, manželů apod.).



Lectio divina

Setkání lidí a rozjímání nad úryvkem z Bible vedený biblistou nebo odborným lektorem podle daného postupu: Lectio – co říká text obecně, Meditatio – co říká text mně samotnému a Contemplatio – jak odpovídám Bohu ve svém životě.



Trénování paměti

Paměť potřebujeme celý život, ale musíme o ni také pečovat. Trénování paměti pomáhá starším i mladším generacím a slouží jako prevence degenerativních změn mozku. Na kurzu procvičujeme různé metody a techniky, jak si udržet paměť stále pružnou nebo jak si rozšířit rezervní mozkovou kapacitu. Náš mozek dokáže úžasné věci.



Přednáší: Mgr. Ludmila Kaňoková

CEK – Cesta efektivní komunikace pro seniory

Kurz o komunikaci pro seniory se zaměřením na témata a situace ze života starší generace.



Přednáší: Mgr. Ludmila Kaňoková

Akce v Centru pro rodinu a sociální péči z. s.

Název akce	Kdo	Kdy
Duchovní obnova pro muže	muži	leden
Expedice Arctos	otec a dítě	leden
Manželské večery, Ostrava	manželé	únor
Valentýnská pouť – pouť všech zamilovaných, Příbor	partneři	únor
Postní duchovní obnova pro páry	partneři	březen
PPR – Přirozeně plánované rodičovství	ženy, partneři	březen
Jarní kurz biblických židovských tanců	ženy	březen–květen
Postní duchovní obnova pro seniory, Frýdlant	senioři	postní doba
Postní duchovní obnova pro seniory, Ostrava	senioři	postní doba
CEK – Cesta efektivní komunikace	muži, ženy	duben
Víkendová příprava na manželství	snoubenci	duben
Diecézní pouť za duchovní povolání a obnovu rodin, Zlaté Hory – Maria Hilf	celá rodina	květen
Diecézní setkání seniorů	senioři	květen
Expedice Botanikus	otec a dítě	květen
Než do toho vletíš	snoubenci	květen
Víkend pro ženy	ženy	květen
KER – Kurz efektivního rodičovství	manželé	květen–červen
Prašivá – setkání dětí a rodin s otcem biskupem	celá rodina	červenec

Název akce	Kdo	Kdy
Škola rodičovských a rodinných kompetencí – Manželská setkání, Velehrad	celá rodina	červenec
Expedice Praděd	otec a dítě	září
Pouť seniorů	senioři	září
Podzimní kurz biblických židovských tanců	ženy	září–listopad
Diecézní pouť za duchovní povolání a obnovu rodin, Frýdek	celá rodina	říjen
KER – Kurz efektivního rodičovství	manželé	říjen–listopad
Škola partnerství, Stará Ves nad Ondřejnicí	snoubenci	říjen–květen
Akademie pro třetí věk, Ostrava	senioři	říjen–červen
Duchovní obnova pro ženy	ženy	listopad
PPR – Přirozeně plánované rodičovství	ženy, partneři	listopad
Adventní duchovní obnova pro seniory, Frýdlant	senioři	prosinec
Adventní duchovní obnova pro seniory, Ostrava	senioři	prosinec
Adventní obnova pro páry	partneři	prosinec
KLAS – Klub aktivních seniorů, Ostrava	senioři	1. út. v měsíci
Poselství evangelíí, Frýdlant	senioři	1. st. v měsíci
Poselství evangelíí, Frýdek	senioři	2. út. v měsíci
KLAS – Klub aktivních seniorů, Frýdek	senioři	4. út. v měsíci
Lectio divina, Ostrava	senioři	poslední st. v měsíci
Kurzy příprav na manželství	snoubenci	průběžně celoročně



CENTRUM PRO RODINU
A SOCIÁLNÍ PÉČI z. s.

www.prorodiny.cz

