

## KDY A KDE

26. květen 2025 v 17.00  
Kinosál KC Frýdlant nad  
Ostravicí

# JAK ZVLÁDAT

## KRIZOVÉ SITUACE V BĚŽNÉM ŽIVOTĚ

**ANEB CO DĚLAT, KDYŽ JE TOHO MOC?**

Vstup zdarma

- Péče o duševní zdraví je klíčová. Zvládejte krize doma i v práci
- Diskutujme o těžkých obdobích
- Naučte se, jak a kde hledat pomoc
- Podpořte sebe i své blízké
- Přednášející se podělí o 20 let praxe v oblasti krizové pomoci

KRIZOVÉ  
CENTRUM  
OSTRAVA

**Zkušenosti sdílí odborníci z Krizového centra Ostrava**



Spolufinancováno  
Evropskou unií

MŠMT  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
Mládeže a tělovýchovy

MAP  
MÍSTNÍ AKČNÍ PLÁN IV  
BESKYDY - VZDĚLÁVÁME PRO ŽIVOT



M A S  
FRÝDLANTSKO  
BESKYDY