

# ŽIVOT V ČESKU: VOLNÝ ČAS A ZVLÁDÁNÍ STRESU INTEGRAČNÍ SEMINÁŘ

KDY

**3. 7. 2023, 15:00 – 18:00**

KDE

**CPIC Liberec**

Centrum na podporu integrace cizinců pro Liberecký kraj, Voroněžská 144/20, Liberec

Tento seminář bude zaměřen na praktické informace užitečné pro život v ČR. Inspirace pro efektivní využití volného času včetně tipů na výlety. Dozvíte se také jak zvládat stres.

**Tlumočení do ukrajinštiny. Každý účastník obdrží zdarma příručku s důležitými a aktuálními informacemi v ukrajinském jazyce.**

<https://ohkliberec.cz/projekty/spolecne-pro-ukrajinu-wspolnie-dla-ukrainy/integracni-seminare/>

**PRO UPRCHLÍKY  
Z UKRAJINY**



**ZDARMA**

Za účast na semináři  
nic neplatíte

**REZERVACE**

✉ [info@ohkliberec.cz](mailto:info@ohkliberec.cz)

☎ +420 485 100 148

počet míst omezen

**OBČERSTVENÍ  
ZAJIŠTĚNO**

**POŘADATELÉ**



*Seminář je určen pro uprchlíky z Ukrajiny s dočasnou ochranou.*

Společně pro Ukrajinu / Wspólnie dla Ukrainy

CZ.11.4.120/0.0/0.0/22\_037/0003264