



# TO (NE)ZVLÁDNU SÁM

www.tonezvladnusam.cz

Máte pocit, že na vás doléhá psychická nepohoda? Zdá se vám, že saháte po lahvi alkoholu častěji, než byste chtěli? Nebo se to týká někoho z vašich blízkých?

- ◆ Přijďte si popovídat s lidmi, kteří vědí, o čem mluví – protože si tím sami prošli.

**Autoři podcastu To (NE)zvládnú sám, Veronika Albrechtová a Zbyněk Roboch, vás srdečně zvou na besedu do Kyšic u Plzně.**

📍 **Kde? Komunitní centrum U Kobesů (Náves 95, Kyšice u Plzně)**

 **Kdy? Neděle 6. dubna 2025 ve 14:00**

Čeká nás otevřená diskuse v přátelské a bezpečné atmosféře. Sdílení, porozumění, podpora – to vše v prostoru, kde se můžete cítit dobře. Pro malé návštěvníky bude připraven dětský koutek.

A to není vše! Společně se staneme součástí natáčení dalšího dílu podcastu To (NE)zvládnú sám.

👉 **Registrujte se zde: <https://forms.gle/QSisaWFwm1CNt1HR8>**

Těšíme se na setkání s vámi!

