



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost



## **Dovolte si věnovat dvě hodiny sami sobě...**

Také pečujete o svého blízkého doma nebo o tom uvažujete? Nevíte si s něčím rady? Jste už unavení? Uvítali byste radu a povzbuzení? Rádi byste se setkali s dalšími lidmi, kteří také pečují o svého příbuzného, abyste si mohli vzájemně popovídat a předat si získané zkušenosti?

Srdečně Vás zveme na poslední podpůrné akce pro pečující osoby, které pořádáme v rámci projektu Slezské diakonie „Podpora pečujících osob v Pobeskydí II.“:

- Ve čtvrtek **7. 10. 2021** a ve středu **8. 12. 2021 od 16:00 do 18:00** se s Vámi rádi setkáme na **svépomocných skupinách pro laické pečovatele v domácnosti**, kterými provede paní ThDr. Miriam Szökeová, PhD. Najdete zde prostor pro vzájemné sdílení s jinými pečujícími osobami, povzbuzení či výměnu zkušeností
- Ve čtvrtek **21. 10. 2021 od 16:00 do 18:00** připravujeme setkání s odborníci v oblasti péče o osoby se syndromem demence, Bc. Martou Machovou, na téma „**Péče o člověka s poruchou paměti a komunikace s ním**“
- Ve středu **10. 11. 2021 od 17.00 do 19.00** se uskuteční workshop „**Fyzioterapie formou Feldenkraisovy metody**“, který bude lektorovat Mgr. Irena Molin, certifikovaná lektorka této metody. Workshop bude zaměřen prakticky na samotné cvičení, během kterého tak budete moci poznat efekty tohoto neobvyklého způsobu fyzioterapie

Akce se v závislosti na aktuální epidemiologické situaci budou konat na adrese **Třanovice 188 (SEN centrum) nebo ON-LINE formou**. Účast je **bezplatná**. V případě potřeby Vám během těchto akcí můžeme nabídnout bezplatný dohled naší terénní pracovnice přímo v domácnosti u Vámi opečovávané osoby.

Pro kvalitní organizaci prosím potvrďte svou účast na **tel. čísle: 739 392 024** nebo na **e-mail: podpora.pecujici@slezskadiakonie.cz** Bližší informace naleznete zde:

<http://www.slezskadiakonie.cz/projekty/podpora-pecujicich-osob-v-pobeskydi>