

Podpůrné skupiny v Hradci Králové (setkání pečujících)

Diakonie ČCE pořádá v Hradci Králové **setkávání pečujících** formou tzv. **podpůrných skupin**. Jsou určeny zejména laickým pečujícím, kteří pečují především o osoby v seniorském věku, často dlouhodobě nemocné, nechodící nebo trpící demencí. Účastníkům pomohou, v první řadě díky vzájemnému sdílení a výměně zkušeností, lépe zvládnout a vyrovnat se s náročnou pečovatelskou rolí. Bude zde prostor na popovídání si, probrání potíží s odborníkem, se kterými se setkají, případně jen naslouchání přednášejícím a zjištění, co se osvědčilo ostatním. Skupiny jsou otevřeny i lidem, kteří o péči teprve uvažují a chtějí si udělat představu, co obnáší. Setkání se konají v rámci projektu *Pečuj doma a s námi*, financovaného z ESF prostřednictvím Operačního programu *Zaměstnanost* a státního rozpočtu ČR, **pro účastníky jsou zdarma**.

Uskuteční se **v prostorách fary ČCE** na adrese **Nezvalova 529/1, Hradec Králové**.

TERMÍNY:

Úterý 29. ledna 2019 (12:30 – 16:30 hod.)

Lektor Mgr. Tomáš Kršňák

- Setkání na téma **Jak zvládat stres 1**

Čtvrtek 7. března 2019 (12:30 – 16:30 hod.)

Lektor Mgr. Tomáš Kršňák

- Setkání na téma **Jak zvládat stres 2**

Čtvrtek 25. dubna 2019 (14:30 – 18:30 hod.)

Lektorka Mgr. Martina Terezie Kalábová

- Setkání na téma **Intimita mezi pečujícím a nemocným**

Čtvrtek 27. června 2019 (12:30 – 16:30 hod.)

Lektorka Mgr. Martina Holcová – lektorka finského konceptu Lesní mysl

- **Workshop relaxace, nadhledu, sebepéče** (Proběhne v přírodě v pěší vzdálenosti od Hradce Králové. Bližší informace dostanou zájemci s předstihem telefonicky či e-mailem)

Informace a přihlášky:

- na **www.pecujdoma.cz** (<https://www.pecujdoma.cz/akce-a-kurzy/>)
- telefonicky na čísle: 604 299 659 (Magdaléna Grünbecková),
- e-mailem: magdalena.grunbeckova@diakonie.cz

Ohlasy z akcí Pečuj doma:

„...Dostala jsem díky Vám jiný úhel pohledu na pomoc našim blízkým, našla jsem si své limity a omezení a zároveň jsem byla Vámi přijata se vším, co se ve mně dělo... Díky Vám jsem našla znovu cestu k sobě, cestu k mým blízkým, ať už ve věku seniorů, tak i ke svému bratru, který mi pomáhá, tak i k mým nejbližším, k mé rodině...“

„Chtěla bych Vám moc poděkovat za kurz Pečuj doma a s námi, který mi svým profesionálním a přitom velmi lidským přístupem svých přednášejících pomohl ve zvládnutí nelehkých situací spojených s onemocněním mého tatínka. Podpůrné skupiny mi dodaly novou energii, protože byly úžasným setkáním báječných lidí...“