



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

centrum sociálních
zdravotních služeb
PODĚBRADY o.p.s.

Pečujte o své blízké, ale i sami o sebe.

„S NÁMI TO ZVLÁDNETE!“

Pečujete v domácím prostředí o svého blízkého a nevíte si rady?
Chcete se s někým podělit o své starosti?

Představujeme unikátní projekt určený osobám, které **dlouhodobě pečují o svého blízkého** nebo těm, kteří se **nově nacházejí** v této náročné životní etapě.

Co je cílem projektu?

- Poskytnout ucelený servis informací, praktických zkušeností a dovedností
- Podporovat fyzické a psychické zdraví pečujících

Nabízíme podporu šitou na míru podle Vaší konkrétní situace, podle Vašich potřeb.

Poradíme

- O jaké dávky a pomoc kde a jak požádat
- Na koho se obrátit, potřebujete-li pomoc s pečováním
- Jaké jsou dostupné zdravotní pomůcky a jak je používat
- Jak komunikovat s osobou se závažnými poruchami řeči

Naučíme pečovat

- Jak manipulovat s nepohyblivým člověkem a zajistit osobní hygienu
- Jak uzpůsobit domácnost, stravování

I na Vašem zdraví záleží

- Nabízíme individuální a skupinovou relaxaci

Sdílená starost je poloviční starost

- Organizujeme setkávání pečujících a výměnu vlastních zkušeností

Zahájení projektu: září 2020

Realizátor projektu: Centrum sociálních a zdravotních služeb Poděbrady o.p.s.

Více informací naleznete na odkazech:

<https://www.facebook.com/centrum-podebrady/>
<https://centrum-podebrady.info/>

koordinátorka projektu: Iveta Jánková, DiS., tel.: 778 407 531

Lysá nad Labem a okolí: Bc. V. Součková, tel.: 775 760 777

Nymburk a okolí: Bc. L. Pavelková, tel.: 775 760 673

Městec Králové a okolí: Bc. Kateřina Šidlíková, tel.: 775 890 919

Poděbrady a okolí: tel.: 775 760 688

V době, kdy se budete chtít účastnit jednotlivých aktivit, Vám v případě potřeby zajistíme prostřednictvím dostupných sociálních služeb péči o Vašeho blízkého, pohlídáme Vaše dítě.

