

## Podpůrné skupiny v Českých Budějovicích (setkání pečujících)

Diakonie ČCE pořádá v Českých Budějovicích **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 prostor na popovídání si, probrání s odborníkem potíží, se kterými se setkávají, případně jen naslouchání a zjištění, co se osvědčilo ostatním. Neposledním úkolem bude naučit se relaxovat a přimět se odpočívat. 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**. Skupiny se uskuteční **v Českých Budějovicích na faře ČCE, tř. 28 října 1306/28, 370 01 České Budějovice**.

### TERMÍNY:

#### **Pátek 2. listopadu 2018 (14:00 – 17:00 hod.)**

Lektorka: Bc. Veronika Šmejdová

- skupina na téma Prvky bazální stimulace a reminiscence v praxi

#### **Pátek 7. prosince 2018 (14:00 – 17:00 hod.)**

Lektorka: Pavlína Tonarová, DiS.

- balintovská skupina s prvky krizové intervence

#### **Středa 9. ledna 2019 (13:00 – 17:00)**

Lektorka: Mgr. Kateřina Vencálková

- odpočinkové odpoledne na téma Jak pečovat a nezbláznit se z toho, lektorka pohovoří o těžkostech pečování, o tom, jak předcházet syndromu vyhoření a ukáže několik relaxačních cvičení

#### **Sobota 26. ledna 2019 (10:30 – 16:30)**

Lektorka: Bc. Mgr. Martina Terezie Kálabová

- přednáška na téma Problematika intimity a potřeb u nemocného a pečujícího 1. část

## **Sobota 2. března 2019 (10:30 – 16:30)**

Lektorka: Bc. Mgr. Martina Terezie Kálabová

- přednáška na téma Problematika intimity a potřeb u nemocného a pečujícího 2. část

Informace a přihlášky: na **[www.pecujdoma.cz](http://www.pecujdoma.cz)** (**<http://www.pecujdoma.cz/akce-a-kurzy/podpurna-skupina-ceske-budejovice-28-4-2018/>**)

telefonicky na čísle: 603 167 539 (Anna Matějovská), e-mailem na

[anna.matejovska@diakonie.cz](mailto:anna.matejovska@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 zvládnání nelehkých situací spojených s onemocněním mého tatínka. Podpůrné skupiny mi dodaly novou energii, protože byly úžasným setkáním báječných lidí...“*