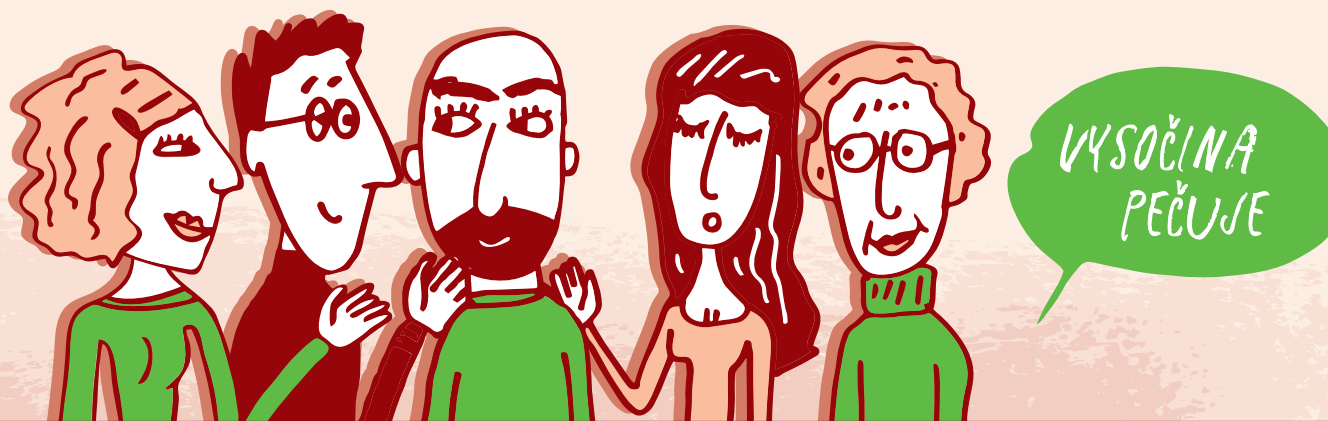


Pečujete o svého blízkého?

Rádi byste si vyměnili zkušenosti s dalšími pečujícími? Uvítali byste radu, podporu a povzbuzení?



Pak jste srdečně zváni na

Svépomocnou skupinu

9. 4. 2024 / 9.00–11.00

Kde: Senior Point Ateliér u Sychry – Čechův dům,
Havlíčkovo náměstí 253/5, Žďár nad Sázavou
Facilitátor skupiny: Vladislava Nováková

Přijďte načerpat energii, setkat se s jinými pečujícími, na chvíli zapomenout na stres a každodenní starosti a povinnosti. Nic nebude povinné, je na Vás, jestli přijдете na celé setkání, nebo jen část, a jen tehdy, když budete mít čas a chuť. Budeme rádi, když přijдете nebo se ozvete na uvedený kontakt. **Účast na skupině je bezplatná.**

Kontaktní osoba pro zájemce o svépomocnou skupinu:

Veronika Ježová, 777 824 731, klub.sance@gmail.com

www.vysocinapecuje.cz

Dovolujeme si Vás upozornit, že během workshopu mohou být pořizovány fotografie či videozáznamy za účelem doložení akce poskytovateli dotace aktivit projektu. Pokud s pořizováním záznamu nesouhlasíte, sdělte to prosím organizátorovi.



Spolufinancováno
Evropskou unií

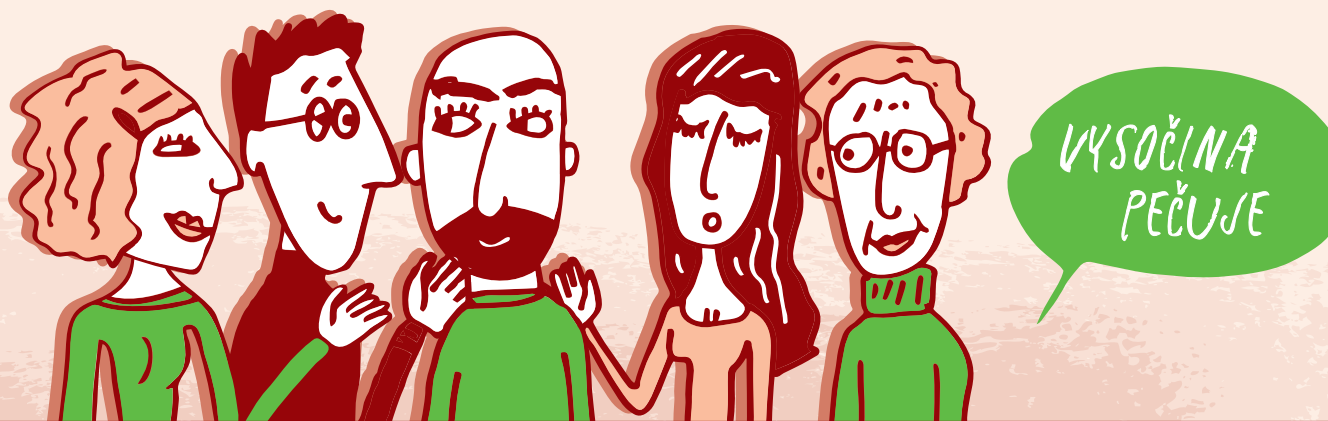
Kraj Vysocina
PEČUJE



SeniorPoint
KONTAKTNÍ MÍSTO PRO SENIORY

Pečujete o svého blízkého?

Rádi byste si vyměnili zkušenosti s dalšími pečujícími? Uvítali byste radu, podporu a povzbuzení?



Pak jste srdečně zváni na

Svépomocnou skupinu

Co je svépomocná skupina a k čemu slouží?

Svépomocné skupiny představují účinnou pomoc a dostupnou možnost (i finanční), jak se zbavit bezmoci, jak se adaptovat na změnu podmínek a změnit svou zdánlivě bezvýhodnou situaci. Jsou založené na vzájemné pomoci a podpoře svých členů – člověk pomoc přijímá a současně poskytuje. Členové svépomocných skupin se mohou např. vzájemně podělit o pocity související s vyčerpávající péčí o člena rodiny, mohou se vypovídat ze své bolesti, mohou alespoň na čas uniknout z napjaté atmosféry a přesměrovat svou pozornost. Zjištění, že člověk není ve své situaci sám, přináší úlevu i naději. Účastník získává v otevřené skupině (tzn. že do ní může kdykoliv vstoupit a z ní kdykoliv vystoupit, členství je dobrovolné) pochopení a zpětné vazby k situaci, kterou znají ze svého života i ostatní. Může tak proběhnout nejen aktivní sdílení, ale také nabízení strategie řešení, vlastních osvědčených návrhů či učení ze zkušeností druhých.

Kontaktní osoba pro zájemce o svépomocnou skupinu:

Veronika Ježová, 777 824 731, klub.sance@gmail.com

www.vysocinapecuje.cz

Dovolujeme si Vás upozornit, že během workshopu mohou být pořizovány fotografie či videozáznamy za účelem doložení akce poskytovateli dotace aktivit projektu. Pokud s pořizováním záznamu nesouhlasíte, sdělte to prosím organizátorovi.



Spolufinancováno
Evropskou unií

Kraj Vysocina
PEČUJE



SeniorPoint
KONTAKTNÍ MÍSTO PRO SENIORY