



Spolufinancováno
Evropskou unií

CENTRUM SOCIÁLNÍCH
ZDRAVOTNÍCH SLUŽEB
PODĚBRADY

Pečujete v domácím prostředí o svého blízkého?
Cítíte se unaveni? Chcete se s někým podělit o své starosti?

SPOLEČNĚ PEČOVAT ZVLÁDNEME

CZ.03.02.02/00/22_014/0000513 • Realizace projektu: 1.7.2023 - 30.6.2026

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

Místo realizace: nám. T. G. Masaryka 1130/18, Poděbrady (Pentagon), 4. patro.

(projekt je určen pro pečující z celého okresu Nymburk)

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

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

Poradíme

- 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

Naučíme

- jak pečovat o osobu upoutanou na lůžko
- jak manipulovat s méně pohyblivou osobou a nezníčit si záda
- jak pečovat o osobu s demencí

I na Vašem zdraví záleží

- nabízíme individuální a skupinovou relaxaci, seznámení s různými relaxačními technikami
- nabízíme psychologickou podporu

Sdílená starost je poloviční starost

- organizujeme setkávání pečujících

Více informací naleznete na odkazech

<https://centrum-podebrady.info/>

<https://www.facebook.com/centrumpodebrady/>

a na telefonních číslech:

- Koordinátorka projektu: Iveta Jánková, DiS. - 778 407 531
- Lysá nad Labem a okolí: 775 760 777
- Nymburk a okolí: 775 760 673
- Poděbrady a okolí: 775 760 688
- Městec Králové a okolí: 771 229 106

Všechny aktivity a podpora odborníků jsou pečujícím k dispozici zdarma na jednom místě, v případě potřeby Vás můžeme navštívit i v místě Vašeho bydliště.

V době, kdy se budete chtít účastnit jednotlivých aktivit, Vám můžeme zajistit prostřednictvím dostupných sociálních služeb péči o Vašeho blízkého.

