

## PODPORA PEČUJÍCÍCH OSOB V OBCÍCH MAS POBESKYDÍ – KRÁTKÁ REKAPITULACE

Po půlroce běhu projektu Podpora pečujících osob v obcích MAS Pobeskydí, rekapitulujeme. V **době od února do konce června 2022** jsme zorganizovali celkem **7 aktivit**, kterých se zúčastnilo okolo **40 neformálních pečujících** o své blízké v domácím prostředí.

Aktivity se snažíme zaměřit na potřeby pečujících, místo konání je zpravidla SEN centrum Třanovice a každý může vybírat dle svého zájmu. Zveme všechny, kdo pečují na území obcí MAS Pobeskydí.

**Psychohygienou pro pečující** nás již 2x provázel psycholog František Zakopal. Probírali, jak je důležité umět pečovat nejen o svého blízkého, ale také o naše fyzické a duševní zdraví. Naučili jsme se pár relaxačních technik, které pomáhají navodit pocit uvolnění a klidu. Nezbytný spánek pak může přijít přirozeně a rychle.

**Svépomocná skupina**, která je určena pro všechny, kteří chtějí sdílet denní starosti v péči o svého blízkého, se konala 2x. Pečující zjišťují, že všichni prožívají podobné, ne-li stejné pocity a emoce. Mohou si navzájem poradit, podpořit se, zasmát se i poplakat. Jelikož je skupina částečně moderovaná, vnáší do ní naše zkušená moderátorka, kaplanka a duchovní pracovnice SD paní Miriam Szókeová, vždy další rozměr a pohled na daný problém, na život. Účastník si závěrem odnáší zamyšlení, pocit, že v nelehké situaci není zcela sám, a najde vždy něco pozitivního v tom, co právě prožívá.

**Fyzioterapie podle Feldenkraisovy metody** proběhla prezenčně a souběžně on-line celkem 3x buď v SEN centru Třanovice nebo v propůjčeném sále OÚ Třanovice. Cvičením nás opět provázela paní Irena Molin. Tento druh fyzioterapie je úžasný v tom, že jej může cvičit kdokoliv, jelikož při něm používáme drobné pohyby, se kterými současně zapojujeme mozek a myšlení. Pokud se rozhodnete účastnit, je vhodné mít teplé a pohodlné oblečení, karimatku nebo deku.

Všechny představené aktivity jsou, **díky finanční podpoře Moravskoslezského kraje**, nabízeny zdarma, těší se oblíbě i návštěvnosti. Proto pokud Vás zaujaly a chtěli byste být jejich součástí, kontaktujte koordinátorku projektu Mgr. Hanu Adamčikovou, tel. 732 693 405; mail [sarepta.metodik@slezskadiakonie.cz](mailto:sarepta.metodik@slezskadiakonie.cz) a přihlaste na některý z podzimních termínů.

DATUM r. 2022	ČAS	AKTIVITA	MÍSTO KONÁNÍ
7.9.	16.00-18.00	Svépomocná skupina	SEN centrum Třanovice
14.9.	16.30-18.30	Fyzioterapie formou Feldekraisovy metody	OÚ Třanovice 250
27.9.	16.00-18.00	Psychohygiena	SEN centrum Třanovice
26.10	16.30-18.30	Fyzioterapie formou Feldekraisovy metody	OÚ Třanovice 250
10.11.	16.30-18.30	Fyzioterapie formou Feldekraisovy metody	OÚ Třanovice 250
30.11.	16.00-18.00	Psychohygiena	SEN centrum Třanovice
8.12.	16.00-18.00	Svépomocná skupina	SEN centrum Třanovice

Autor článku:

Mgr. Hana Adamčíková

koordinátor projektu Podpora pečujících osob v obcích MAS Pobeskydí

Slezská diakonie

SEN centrum Třanovice 188, 739 53

tel. 732 693 405, mail [sarepta.metodik@slezskadiakonie.cz](mailto:sarepta.metodik@slezskadiakonie.cz)

