



# TŘI SETKÁNÍ PEČUJ DOMA OD 27. LEDNA V JABLONCI N. NISOU

Především těm, kteří již absolvovali náš sedmidílný vzdělávací cyklus pro laické pečující, nabízíme tři pětihodinová setkání s prvky **podpůrné skupiny a workshopu**.

Uskuteční se v prostorách Spolkového domu v Jablonci n. N., Emilie Floriánové 1736/8. vždy **od 10 do 15 hodin**.

## **neděle 27. 1.**

### **Jak pečovat o svého blízkého a nezbláznit se z toho**

- Pečování je náročné nejen fyzicky, ale především psychicky. Jak se o sebe postarat poradí zkušená psychoterapeutka.
- vede: Mgr. Věra Dufková

## **neděle 3. 3.**

### **Komunikace a asertivita v praxi**

- Někdy není snadné komunikovat s druhými, stejně jako není vždy snadné dokázat se zdravě prosadit. Přijďte si vyzkoušet, že to jde i jinak!
- vede: Mgr. Věra Dufková

## **sobota 25. 5.**

### **Základy první pomoci s důrazem na pomoc seniorům**

- Připravte se už teď i na tyto situace. Poznatky ze setkání mnohonásobně využijete i v pomoci přátelům a známým
- vede: MUDr. Petra Řeháčková

Setkání jsou součástí projektu „Pečuj doma a s námi“, financovaného z prostředků Evropského sociálního fondu prostřednictvím Operačního programu Zaměstnanost a státního rozpočtu ČR, pro účastníky jsou **zdarma**.

---

## **Závazná přihláška na skupiny Pečuj doma a s námi – Spolkový dům Jablonec n. Nisou, Emilie Floriánové 1736/8, 466 01 Jablonec nad Nisou**

Jméno, příjmení, titul: .....

Adresa bydliště: .....

Telefon, e-mail:.....

Poznámka:.....

Datum narození: ..... Datum, podpis: .....

Souhlasím se sběrem, uchováním a zpracováním svých osobních údajů realizátorem projektu. Údaje bude využívat jen v rozsahu nutném k realizaci projektu a neposkytne je třetím osobám. Přihlášku prosím zašlete na adresu: Diakonie ČCE, Pečuj doma, Opletalova 6, 602 00 Brno. V elektronické podobě se můžete přihlašovat přes webový formulář na [www.pecujdoma.cz](http://www.pecujdoma.cz), e-mailem na [dagmar.pelcova@diakonie.cz](mailto:dagmar.pelcova@diakonie.cz), telefonicky na čísle 739 244 784. Rádi zodpovíme i Vaše dotazy.