

12 listopada 2020

GRUPA WSPARCIA

Jesteś opiekunem nieformalnym osoby niesamodzielnej?

Dołącz do naszej GRUPY WSPARCIA.

Otrzymaj pomoc i pomagaj innym!

Czym jest grupa wsparcia?

To spotkania osób, które łączą podobne doświadczenia życiowe i trudności. Niełatwo jest dzielić się problemami z osobą, która nie przeżywa tego, co Ty. Dlatego powstała nasza grupa wsparcia.

Miejsce, gdzie możesz podzielić się własnymi doświadczeniami, poznać historie innych opiekunów, nawiązać znajomości i wzajemnie się wspierać. Uczestnictwo w naszej grupie wsparcia pomoże Ci w radzeniu sobie z codziennymi trudnościami związanymi z opieką nad osobą niesamodzielną.

Kto może dołączyć do grupy wsparcia?

Serdecznie zapraszamy wszystkich **OPIEKUNÓW NIEFORMALNYCH OSÓB NIESAMODZIELNYCH**. Jeśli opiekujesz się niesamodzielnym, starszym czy niepełnosprawnym członkiem rodziny, nasze spotkania są właśnie dla Ciebie. Najważniejsza jest chęć przezwyciężenia własnych trudności i jednocześnie niesienia pomocy innym.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit

Jak działa grupa wsparcia?

Spotykamy się raz w miesiącu w Miejskiego Centrum Opieki przy ul. Wielickiej 267. Grupę prowadzi fantastyczna **PANI PSYCHOLOG** (Psycholog Kliniczny, Certyfikowany Psychoonkolog, Psychoterapeuta) od wielu lat związana z opieką paliatywną i ruchem hospicyjnym. Po sesjach grupowych istnieje możliwość odbycia indywidualnych rozmów z naszym specjalistą. Spotkajmy się przy filiżance kawy i porozmawiajmy!

Co da Ci udział w grupie wsparcia?

Uczestnictwo w naszej grupie wsparcia pozwoli Ci między innymi na:

- lepsze radzenie sobie z emocjami, które towarzyszą opiece nad osobą niesamodzielną,
 - przyjrzenie się własnym potrzebom,
 - odreagowanie stresu związanego z opieką,
 - poznanie przyczyn zachowań bliskiej osoby niesamodzielną,
 - wymianę doświadczeń z osobami w podobnej sytuacji i roli życiowej.
-

Jak można do nas dołączyć?

Aby zgłosić się na spotkanie skontaktuj się z nami:

(+12) 44 67 508

(+12) 44 67 530

(+12) 44 67 590

Szczegółowe informacje oraz formularz zgłoszeniowy dostępne są tutaj:

<https://wsparciedlaopiekuna.pl/uslugi/grupa-wsparcia/>



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielných w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit

Harmonogram najbliższych spotkań przedstawia się następująco:

- 29.08.2020 (sobota) godz. 9:00
- 19.09.2020 (sobota) godz. 12:15
- 26.09.2020 (sobota) godz. 12:15

ZAPRASZAMY !!!



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit