

25 listopada 2020

## GRUPA WSPARCIA

**Jesteś opiekunem nieformalnym osoby niesamodzielnej?**

**Dołącz do naszej GRUPY WSPARCIA. Otrzymaj pomoc i pomagaj innym!**

---

### Harmonogram spotkań w październiku:

- 17.10.2020 (sobota) godz. 12:15
- 24.10.2020 (sobota) godz. 12:15

---

**Jeśli nie możesz spotkać się z nami w tych terminach: zadzwoń!** Postaramy się znaleźć inny, dogodny dla Ciebie termin.

### Numery telefonów do nas:

(+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/>

---

### Dla przypomnienia:



### **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](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto: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*

## 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.

## 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 niesamodzielnej,
- wymianę doświadczeń z osobami w podobnej sytuacji i roli życiowej.

**ZAPRASZAMY !!!**



### **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](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto: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*