

10 listopada 2019

## Zapraszamy na grupę wsparcia!

Serdecznie zapraszamy **OPIEKUNÓW NIEFORMALNYCH OSÓB NIESAMODZIELNYCH** na najbliższe spotkania **GRUPY WSPARCIA**. Spotkania odbywają się w siedzibie **Miejskiego Centrum Opieki** przy ul. Wielickiej 267.

### Harmonogram spotkań przedstawia się następująco:

- Październik: 26.10.2019 r. (sobota) godzina 12.30
- Listopad: 23.11.2019 r. (sobota) godzina 12.30
- Grudzień: 14.12.2019 r. (sobota) godzina 12.30

Spotkania prowadzone są przez wykwalifikowanego psychologa. Udział w spotkaniu grupy 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.

Po sesjach grupowych istnieje możliwość odbycia indywidualnych rozmów z psychologiem.

### Aby zgłosić się na spotkanie skontaktuj się z nami:

(+12) 44 67 500  
(+12) 44 67 508  
(+12) 44 67 590

**UWAGA!** Ilość miejsc jest ograniczona.

Spotkajmy się przy filiżance kawy i porozmawiajmy!

Szczegółowe informacje oraz formularz zgłoszeniowy dostępne są w zakładce **USŁUGI**



### 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*