** **

**A kdo se stará o Vás?**

Každý, kdo o někoho doma pečoval ví, že dříve nebo později zjistil, že je toho na něj (někdy) moc. Řeší blízké, kteří jsou na něj odkázání a své záležitosti odkládá nebo ruší úplně. Pokud u toho ještě musí stíhat zaměstnání či věnovat čas a pozornost dalším členům rodiny, neví, kam dřív skočit. Péči se podřizuje práce, čas, soustředění, rodinný rozpočet. **O odpočinku si pečující často může leda nechat zdát, pokud by měl tedy čas se pořádně vyspat.** Druzí mají péči buď za samozřejmou, nebo mívají pocit, že to nemůže být tak náročné, jinak by se to přece doma nedalo zvládnout. Je spousta mylných představ o péči – třeba, že důchode má čas pořád, mateřská je dovolená a když jste doma, tak se to rozumí samo sebou, a že člověk nemá reptat, vždycky může být hůř.

Poznáte se v něčem z uvedeného? Umíte v péči rozpoznat únavu a včas se o sebe postarat? Dostává se Vám dostatek pomoci, jakou potřebujete? Umíte si o ni říci a přijmout ji, aniž byste se cítili mizerně? **Vše může jít hladce v klidu.**

Pokud se Vám hodí **informace či praktické rady, jak péči zvládat snáze, čerpat dostupné zdroje pomoci či si vše zařídit tak, abyste se do soukolí vyčerpání nedostali**, nechte se námi pozvat na akce pro pečující. Pro více informací můžete kontaktovat koordinátorku aktivit pro pečující na tel. **731 949 155 nebo emailu** **pomocpecujicim@gmail.com** **.**

**26. 2. 2024 Aby záda nebolela - setkání s fyzioterapeutkou, praktické cvičení, jak ulevit unavenému tělu i mysli**

**19. 2., 13. 5., 16. 9. setkání pečujících – informace i praktická doporučení, předávání zkušeností, co funguje dalším pečujícím, pod vedením psychologa**

**Individuální rozhovor s psychologem – možné termíny objednání dle dohody**

Veškeré aktivity jsou organizovány a hrazeny díky projektu Královéhradeckého kraje a města Vrchlabí **Rozvoj regionálního partnerství v sociální oblasti na území obcí Královéhradeckého kraje III reg. č. CZ.03.02.02/00/22\_­006/0000241.**

**Bc. Ajka Johnová – koordinátorka aktivit pro pečující**