

Projekt Slezské diakonie „Podpora pečujících osob v obcích Mas Pobeskydí“ je realizován od 1. 2. 2022 a **finančně je podpořen Moravskoslezským krajem**. Do konce dubna 2022 se nám podařilo uskutečnit pro pečující tyto aktivity:

V únoru jsme se sešli na moderované svépomocné skupině, která umožňuje sdílet břemena péče a vzájemnou podporu pečujících, a to s PhDr. Miriam Szokeovou, Ph.D, a v příjemné atmosféře si povíдали o strastech, ale i radostech každodenního života.

V březnu nás čekala paní Mgr. Irena Molin, aby nás provedla fyzioterapií podle Feldenkraisovy metody, která nabízí speciální „cvičení“, jež dokáže vyvolat vědomí základních návyků při pohybech, které způsobují námahu. Cílem tohoto učení je, aby se tělo systematicky uvolnilo a začalo daný pohyb provádět s menším úsilím.

Začátek dubna pak byl ve znamení další relaxace, a to relaxace duchovní, kterou nás ve workshopu na téma Psychohygiena pro pečující provázel Mgr. et Mgr. František Zakopal, který mimo jiné pracoval jako klinický psycholog ve Vojenské nemocnici v Olomouci, je lektorem osobnostního rozvoje a momentálně působí jako školní psycholog na CMG v Prostějově. S panem Zakopalem se setkáme ještě 3x.

Pokud i ty pocházíš z některé z malebných vesniček MAS Pobeskydí, pečuješ o svého blízkého v domácím prostředí a některá z výše uvedených aktivit tě zaujala, chtěla by ses o nich dozvědět více nebo se zúčastnit, neváhej a zkontaktuj koordinátorku projektu Mgr. Hanu Adamčíkovou, tel. 732 693 405, mail: sarepta.metodik@slezskadiakonie.cz

Termíny nejbližších akcí. Většina aktivit se koná v SEN centru v Třanovicích, Třanovice 188. Fyzioterapie 1.6. se bude konat v prostorách OÚ Třanovice.

18.5	16:00-18:00	Svépomocná skupina
1.6.	16.30-18.30	Fyzioterapie formou Feldekraisovy metody
21.6.	16.00-18.00	Workshop s psychologem



Fyzioterapie formou
Feldenkraisovy metody

Psychohygiena

