



CENTRUM PRO PODPORU PEČUJÍCÍCH OSOB

Žižkova 10, 789 01 Zábřeh



JAK PEČOVAT O BLÍZKÉHO A ZÁROVEŇ ŽÍT I SVŮJ ŽIVOT?

- Nikdo nemůže chtít, abyste vše zvládli sami. Nechtějte to ani vy po sobě samotných.
- Pokud začínáte, nebojte se probrat kroky s odborníky.
- Pečujte i o sebe, udržujte kontakt s přáteli.
- Mějte plán péče, který zahrnuje i další osoby.
- Nebojte se a nestyd'te si říci o pomoc.

SE VŠÍM VÁM MŮŽEME POMOCI!

V NAŠEM CENTRU NEBO U VÁS DOMA

zaučení v péči, poradenství
pomoc a podporu odborníků

pomůcky usnadňující péči
setkání pečujících

podporu při komunikaci v rodině

ZDARMA!



Bc. Kateřina Bílková
tel: 730 806 122
pecujeme.mohelnice@charitazabreh.cz
Bc. Natálie Pečimuthová, DiS.
tel: 730 806 121
pecujeme.zabreh@charitazabreh.cz



Spolufinancováno
Evropskou unií

 Charita
Zábřeh