

CHARITA
TŘINEC

PORADNA PRO PEČUJÍCÍ



Kde nás najdete?

- Na ulici Přátelství 1009, Kamionka Třinec
- Každou středu od 9:00 - 11:00 hodin
- **Návštěva sociálního pracovníka přímo u vás doma:**
Návštěvu si můžete objednat na tel.: 731 693 660 nebo
na e-mailu: magdalena.knezikova@trinec.charita.cz

Poradna je zdarma

Možnost individuálních konzultací pro osoby, které pečují o své blízké v důsledku nemoci, zdravotního postižení či stáří:

- kdo mi může v pečování pomoci,
- kde hledat psychickou podporu,
- jak si uzpůsobit život,

Také poradíme lidem se zdravotním omezením a jejich blízkým:

- jak být co nejvíce soběstační (jak zvládnout oblékání, pohyb po bytě, hygienu),
- jaké vhodné aktivity a cvičení zvolit,
- jaké vybrat kompenzační pomůcky a možnosti jejich získání,
- jak si přizpůsobit byt, aby se v něm dobře a bezpečně žilo (jak snížit riziko pádu, úrazu apod.).

www.charitatrinec.cz