



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Projekt Umím a pečuji je spolufinancován Evropskou unií.

PEČUJETE O SVÉHO BLÍZKÉHO? NEJSTE NA TO SAMI!

NYNÍ MIMOŘÁDNĚ VE ZNOJMĚ OD 6. 5. 2017

- **Umím a pečuji je projekt Ligy vozíčkářů, z.ú. na podporu neformálních pečujících**
- **Veškeré vzdělávání je pro pečující poskytováno zdarma**
- **Kurzy jsou zaměřeny prakticky pro pečující osoby**
- **Nabízíme možnost konzultovat a sdílet případné potíže se zkušeným psychologem**

Kde: v budově Domova pro seniory, U Lesíka 11, Znojmo

Kdy: Vždy od 8:30 hodin

Délka trvání kurzů: 8 hodin (hodina = 60 minut)

Termíny a témata vzdělávacích kurzů:

6. 5. 2017 Sám sobě fundraiserem

13. 5. 2017 Ergonomie a autorehabilitace (Měj se ráda, šetři záda)

20. 5. 2017 Zvládání psychické zátěže při péči, řešení krizových situací, psychohygiena, odborná skupinová konzultace s psychologem

27. 5. 2017 Strategie přesunů a využití prvků kinestetiky

3. 6. 2017 Základy poskytování první pomoci

Bližší informace o kurzech:

Sám sobě fundraiserem – aktuální termín: 6. 5. 2017

Ukážeme vám možnosti získání finančních prostředků od nadací, nadačních fondů, nebo soukromých subjektů. Naučíme vás, jak napsat žádost o finanční příspěvek, jak si poradit s přílohami žádosti. Máme pro vás rady a tipy, na co si dát pozor. Pokud řešíte, jak financovat

koupi pomůcky, na kterou nepřispívá stát, nevíte kde a jak požádat, je tento kurz tím pravým pro vás.

Měj se ráda, šetři záda (Ergonomie a autorehabilitace) – aktuální termín: 13. 5. 2017

Kurz ergonomie a autorehabilitace je vedený fyzioterapeutkou Mgr. Jitkou Medovou, a je zaměřený na prevenci potíží se zády, které často při péči vznikají, a první pomoc při již vzniklé bolesti. Řeší zde správný sed, stoj, přístup k lůžku a podobně. Účastníci získají informace jak jednoduchými cviky zabránit obtížím se zády, i jak si ulevit při počínajících obtížích.

Zvládání psychické zátěže při péči, řešení krizových situací, psychohygiena, odborná skupinová konzultace s psychologem - aktuální termín: 20. 5. 2017

Praktický kurz vám ukáže možnosti zvládání každodenního stresu. Dozvíte se, jak rozpoznat stresovou situaci a jak na ni reagovat, uvědomíte si vlastní hranice a možnosti. Pomocí nácviku seberelaxačních technik vás naučíme jak uvolnit napětí. Také se jedná o skupinovou formu podpory, skupinové sdílení zážitků, obtížných okamžiků, ve kterých si člověk neví úplně rady a chce slyšet názor a zkušenosti ostatních, kteří jsou v podobné situaci a mohou mu tak lépe porozumět. Celý den s terapeutkou a zkušenou psycholožkou Mgr. Terezou Nagy.

Strategie přesunů a využití prvků kinestetiky při péči – aktuální termín: 27. 5. 2017

Tento kurz jen zaměřený na to, jak si prakticky nacvičit polohování a přesouvání např. v rámci lůžka a vozíku tak, aby byl přesun efektivní, bezpečný a co nejméně náročný pro obě strany. Je veden odborníkem, dlouholetým osobním asistentem s více než šestiletou praxí, Bc. Ondřejem Zámečником.

Základy poskytování první pomoci - aktuální termín: 3. 6. 2017

Kurz je zaměřen na zvládnutí akutní krizové zdravotní situace. Dozvíte se informace o záchranném řetězci, co dělat při selhávání základních životních funkcí. A také co dělat do příjezdu záchranné služby. Lektorkou je zkušená zdravotní sestra s dlouholetou praxí Mgr. Lucie Luckerová.

Pokud jste pečující a máte zájem se přihlásit na vzdělávací kurzy, neváhejte mne kontaktovat.

Mgr. Andrea Slavičková, DiS. – odborný garant projektu

Tel. 725 464 268

Email: andrea.slavickova@ligavozeic.cz

