

## Pečujete doma o své blízké?

### Můžete se obrátit na poradnu Pečuj doma

Pečuj doma Diakonie ČCE nabízí služby poradny pro pečující v Českých Budějovicích, která bude probíhat na adrese Žižkova 12, 2. patro, 370 01 České Budějovice každé pondělí od 10.00 do 13.00 hodin.

Poradna je určena všem, kteří se doma starají o své blízké. Na pečující zde čeká poradkyně týmu Pečuj doma Monika Marušková, od které se můžete dozvědět například to, na jaké příspěvky a dávky máte nárok, jak o ně požádat, jak si uzpůsobit domácnost, jaké kompenzační pomůcky používat nebo jaké podpůrné služby můžete využít ve své životní situaci.

Pečuj doma Diakonie ČCE pořádá zdarma také cykly akreditovaných kurzů pro pečující, jako například *Ošetrovatelský kurz*, *Péče o člověka s demencí* a další, kde můžete prohloubit své dovednosti v domácí péči. Další aktivitou jsou podpůrné skupiny pro pečující, které poskytují prostor pro sdílení zkušeností a psychickou podporu pečujícím. Veškeré služby poradny Pečuj doma jsou poskytovány bezplatně.

Více informací a podrobné programy najdete na [www.pecujdoma.cz](http://www.pecujdoma.cz), na těchto stránkách také naleznete interaktivní mapu pomoci, která vám pomůže najít pečovatelské, ošetrovatelské a další služby ve vašem okolí.

Mimo uvedené hodiny poradny můžete Moniku Maruškovou kontaktovat také na e-mailu: [jihocesky@pecujdoma.cz](mailto:jihocesky@pecujdoma.cz) a mobilu +420 704 607 839.





# Staráte se doma o svého blízkého? PORADNA A KURZY PRO PEČUJÍCÍ ZDARMA

- Na jaké příspěvky a dávky máte nárok a jaké služby můžete využít?
- Jak si uzpůsobit domácnost a jaké kompenzační pomůcky jsou pro vás vhodné?
  - Jak ošetřovat vašeho blízkého u domácím prostředí?
    - Jak pečovat a udržet si zdravou mysl?
      - A mnoho dalšího...

**KDY:** každé pondělí od 10.00 do 13.00 hodin

**KDE:** Žižkova 12, 2. patro, České Budějovice

**NOVĚ KURZY A PODPŮRNÉ SKUPINY I ONLINE!**

**Více informací na +420 704 607 839**



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost



**Pečuj doma**  
care at home

**Diakonie**   
Českobratrské církve evangelické