Po půlroce běhu projektu Podpora pečujících osob v obcích MAS Pobeskydí, rekapitulujeme. V **době od února do konce června 2022** jsme zorganizovali celkem **7 aktivit**, kterých se zúčastnilo okolo **40 neformálních pečujících** o své blízké v domácím prostředí.

Aktivity se snažíme zaměřit na potřeby pečujících, místo konání je zpravidla SEN centrum Třanovice a každý může vybírat dle svého zájmu. Zveme všechny, kdo pečují na území obcí MAS Pobeskydí.

Psychohygienou pro pečující nás již 2x provázel psycholog František Zakopal. Probírali, jak je důležité umět pečovat nejen o svého blízkého, ale také o naše fyzické a duševní zdraví. Naučili jsme se pár relaxačních technik, které pomáhají navodit pocit uvolnění a klidu. Nezbytný spánek pak může přijít přirozeně a rychle.

Svépomocná skupina, která je určena pro všechny, kteří chtějí sdílet denní starosti v péči o svého blízkého, se konala 2x. Pečující zjišťují, že všichni prožívají podobné, ne-li stejné pocity a emoce. Mohou si navzájem poradit, podpořit se, zasmát se i poplakat. Jelikož je skupina částečně moderovaná, vnáší do ní naše zkušená moderátorka, kaplanka a duchovní pracovnice SD paní Miriam Szőkeová ,vždy další rozměr a pohled na daný problém, na život. Účastník si závěrem odnáší zamyšlení, pocit, že v nelehké situaci není zcela sám, a najde vždy něco pozitivního v tom, co právě prožívá.

Fyzioterapie podle Feldenkraisovy metody proběhla prezenčně a souběžně on-line celkem 3x buď v SEN centru Třanovice nebo v propůjčeném sále OÚ Třanovice. Cvičením nás opět provázela paní Irena Molin. Tento druh fyzioterapie je úžasný v tom, že jej může cvičit kdokoliv, jelikož při něm používáme drobné pohyby, se kterými současně zapojujeme mozek a myšlení. Pokud se rozhodnete účastnit, je vhodné mít teplé a pohodlné oblečení, karimatku nebo deku.

Všechny představené aktivity jsou, **díky finanční podpoře Moravskoslezského kraje**, nabízeny zdarma, těší se oblibě i návštěvnosti. Proto pokud Vás zaujaly a chtěli byste být jejich součástí, kontaktujte koordinátorku projektu Mgr. Hanu Adamčíkovou, tel. 732 693 405; mail sarepta.metodik@slezskadiakonie.cz a přihlaste na některý z podzimních termínů.

DATUM r. 2022	ČAS	AKTIVITA	MÍSTO KONÁNÍ
7.9.	16.00-18.00	Svépomocná skupina	SEN centrum Třanovice
14.9.	16.30-18.30	Fyzioterapie formou Feldekraisovy metody	OÚ Třanovice 250
27.9.	16.00-18.00	Psychohygiena	SEN centrum Třanovice
26.10	16.30-18.30	Fyzioterapie formou Feldekraisovy metody	OÚ Třanovice 250
10.11.	16.30-18.30	Fyzioterapie formou Feldekraisovy metody	OÚ Třanovice 250
30.11.	16.00-18.00	Psychohygiena	SEN centrum Třanovice
8.12.	16.00-18.00	Svépomocná skupina	SEN centrum Třanovice