

**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](http://www.charitatrinec.cz)**