

Klára pomáhá z.s.



PROJEKT 4P

pomoc pečujícím



■ POMOC ■ PORADENSTVÍ ■ PROVÁZENÍ ■ PODPORA



Klára pomáhá z.s.

pomoc pečujícím



Kdo jsme?

Pomáháme rodinám a lidem dlouhodobě pečujícím o své nejbližší (při zahájení péče, během péče i po ukončení péče). Jsme tým poradců nejen s odborným vzděláním, ale i s osobní zkušeností s dlouhodobou péčí.

Jsme zde pro pečující z celé ČR.

S čím vám pomůžeme?

Pomoc, provázení, poradenství, podpora

- poskytujeme komplexní poradenství
- nabízíme pomoc při uplatňování práv a zájmů pečujícího jednotlivce i celé rodiny
- poskytujeme doprovod - podporu klienta při úředních a jiných jednáních
- pomůžeme s hledáním možnosti sladění péče a práce, péče a fungování rodiny
- pořádáme setkání pečujících
- provázíme pečující v péči včetně péče v terminální fázi života pečovaného
- nabízíme vzdělávací semináře

PROJEKT 4P

■ POMOC

■ PORADENSTVÍ

■ PROVÁZENÍ

■ PODPORA



...ukážeme
vám cestu, jak
tuto životní
zkoušku
zvládnout...

**SLUŽBU
POSKYTUJEME
ZDARMA**
díky dotacím
a podpoře dárců.

**Pokud se chcete zapojit i vy,
zde jsou možnosti. Děkujeme.**



DMS: DMS KLARAPOMAHA 30
na číslo 87 777

ÚČET: 2700347928/2010

Co jsou svépomocná setkání pečujících?

Jde o dobrovolné setkávání pečujících pro vzájemnou podporu a sdílení. Setkávají se proto, aby se společně podělili o zkušenosti, sílu a naději spojenou s péčí.

Na setkání může přijít kdokoli, kdo má osobní zkušenost s péčí, setkání jsou určena primárně pro jednotlivce, ne organizace. Není důležitá délka péče ani důvod, pro který je o opečovávanou osobu nutno pečovat. Setkání je otevřeno každému pečujícímu.



■ Jak mi může setkání pomoci

Setkávají se lidé se stejnou zkušeností, v podobných situacích, s podobnými problémy i úspěchy. Mohou si vzájemně pomoci v bezpečném prostředí, atmosféře porozumění, bez zbytečného dlouhého vysvětlování sdílet své pocity a poznatky. Vzájemným sdílením nachází účastníci svépomocných setkání cestu k řešení či nesení svých osobních situací.

■ Musí každý na setkání mluvit?

Nemusí. Je na každém, jakým způsobem se chce projevat. Pokud chce sedět a poslouchat, může, je to v pořádku a bude to respektováno. Pokud má potřebu mluvit, sdílet své postřehy, nápady, těžkosti, starosti, radosti...
...bude mu nasloucháno s otevřenou myslí.

■ Musím se účastnit pravidelně?

Účast je dobrovolná, není povinnost se účastnit pravidelně.

PROJEKT 4P

■ POMOC

■ PORADENSTVÍ

■ PROVÁZENÍ

■ PODPORA



PORADNY

■ BRNO

třída Kpt. Jaroše 3
602 00 Brno
☎: 733 678 890
po předchozí domluvě

■ LIBEREC

Moskevská 50/22
☎: 737 233 889
každé úterý
13:00 – 16:00 hodin

■ ZLÍN

Broučková 292
☎: 731 539 638
každé první pondělí
v měsíci
14:00 – 16:00 hodin

■ BYSTŘICE NAD PERŠTEJNEM

MěÚ Příční 405
☎: 731 150 949
první středa v měsíci
10:00 – 14:00 hodin

■ SUCHDOL (OC)

Suchdol 28, 798 45
☎: 775 769 706
po předchozí domluvě

KONTAKTNÍ MÍSTO

■ HRADEC KRÁLOVÉ

Libošovice 72
☎: 776 648 441
po předchozí domluvě



KONTAKTY

0/0: 733 678 890
www.klarapomaha.cz
pecujici@klarapomaha.cz

- Vedoucí projektu a koordinátorka - JMK:
Mgr. Ing. Zdeňka Michálková
zdenka.michalkova@klarapomaha.cz
- Koordinátorka - Liberecký kraj: **Alena Kejzarová**
alena.kejzarova@klarapomaha.cz
- Koordinátor - kraj Vysočina: **Zdeněk Choura**
zdenek.choura@klarapomaha.cz
- Koordinátorka - Olomoucký kraj: **Petra Hejdová, DiS.**
petra.hejdova@klarapomaha.cz
- Koordinátorka Královéhradecký kraj: **Martina Šofrová**
martina.sofrova@klarapomaha.cz
- Koordinátorka Zlínský kraj: **Zdeňka Černá**
zdenka.cerna@klarapomaha.cz