



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Projekt Umím a pečuji je spolufinancován Evropskou unií.

Umím a pečuji – projekt Ligy vozíčkářů na podporu neformálních pečujících

Veškeré aktivity projektu jsou pro pečující poskytovány zdarma!

Co vám nabízíme?

1. Vzdělávání

Formou vzdělávacích kurzů, které jsou zaměřeny na širokou škálu témat, se snažíme, aby pečující získali potřebné informace a dovednosti, které by jim mohli péči usnadnit.

Vzdělávací kurzy se konají v sídle Ligy vozíčkářů na Bzenecké 23, zpravidla od 8:30 hodin (konec dle hodinové dotace kurzu), jsou většinou jednodenní (osmi hodinové). Níže výčet nejžádanějších kurzů, další možnosti vzdělávání naleznete na webových stránkách www.umimapecuji.cz.

Strategie přesunů a využití prvků kinestetiky při péči – aktuální termín: 29. 4., 13. 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 Zámečnickem.

Měj se ráda, šetři záda (Ergonomie a autorehabilitace) – aktuální termín: 22. 4., 3. 6. 2017

Kurz 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 - aktuální termín: 29. 3., 26. 4. 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. Kurz začíná v odpoledních hodinách, časová dotace 4 hodiny.

Sám sobě fundraiserem – aktuální termín: 10. 6. 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.

První pomoc - aktuální termín: 20. 4., 20. 5. 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.

Právní minimum – aktuální termín: 8. 4., 20. 5. 2017

Na kurzu se dozvíte informace o právních normách, které se týkají sociální oblasti. Dále získáte povědomí o základních a důležitých otázkách ze zákoníku práce, které se vám mohou hodit při řešení brigády nebo pracovního poměru. Dále pak informace z občanského zákoníku – dědické právo, závazky, kupní smlouvy, a podobně).

Sociální zabezpečení osob se zdravotním postižením – 22. 4. 2017

Obdržíte informace o zákoně, který upravuje status osob se zdravotním postižením a veškeré sociální služby. Dozvíte se, na jaké příspěvky a dávky od státu máte nárok jako pečující osoba během i po skončení péče, či vaše blízká osoba se zdravotním postižením. Získáte informace o příspěvku na péči, invalidních důchodech, příspěvku na mobilitu, na zvláštní pomůcku, informace o průkazech mimořádných výhod. Řešeno bude také téma započítávání doby péče do náhradní doby pojištění na starobní důchod.

2. Psychologická podpora

Individuální konzultace, setkávání s psychologem

Můžete zde v bezpečném prostředí probrat s odborníkem vaše starosti a problémy, které máte. Je to možnost vypovídat se, sdílet, pracovat na řešení a zlepšení vašeho psychického stavu.

Skupinová supervize, svépomocná skupina

Jedná se 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.

Pokud jste pečující a máte zájem o jakoukoli formu podpory, neváhejte mne kontaktovat.

A podívejte se na stránky www.umimapecuji.cz, kde naleznete aktuální termíny a další možnosti vzdělávacích kurzů.

Mgr. Andrea Slavičková, DiS. – odborný garant projektu

Tel. 725 464 268

Email: andrea.slavickova@ligavozic.cz

