

PODPORA PEČUJÍCÍCH OSOB V OBCÍCH MAS POBESKYDÍ – konec projektu

Konec roku 2022 ukončil realizaci projektu „Podpora pečujících osob v obcích MAS Pobeskydí“. Finančně byl podpořen Moravskoslezským krajem a nabízel tři aktivity, které se v průběhu roku střídaly a nabízely tak pečujícím osobám pomoc a podporu pro ducha, duši i tělo. Dovolte krátkou rekapitulaci.

Svépomocné skupiny: V průběhu roku proběhla 4 setkání, kterých se zúčastnilo celkem 24 osob. Společně s koordinátorkou duchovní péče Slezské diakonie, získali účastníci setkání duchovní impulzy pro podporu péče o svého blízkého, sdíleli své dojmy, obavy a navzájem se podporovali vlastními zkušenostmi z péče. Bylo až dojemné, jak v závěru setkávání byli pečující schopni poskytnout si sami navzájem podporu a vnímat svou situaci více s nadhledem.

Fyzioterapie formou Feldenkraisovy metody: V průběhu roku bylo realizováno šest setkání, kterých se účastnilo celkem 72 osob prezenčně a 34 on-line. První dvě setkání se konala v SEN centru Třanovice. Pro velký zájem jsme však další čtyři realizovali, a to díky skvělé spolupráci s OÚ Třanovice, ve větším prostoru obecního sálu za bezplatný pronájem. Setkání se těšila velké oblibě, jelikož touto metodou může cvičit doslova každý bez omezení věku.

Psychohygienu: Čtyř setkání se v průběhu roku účastnilo 41 pečujících. Workshopy byly pro ně především časem relaxace a odpočinku. Společně se dozvěděli několik technik, díky kterým se mohou efektivně uvolnit, zkvalitnit svůj spánek, zbavit se vtíravých myšlenek apod. Relaxační účinky setkání se zrcadlily všem účastníkům v jejich usměvavé tváři.

Celkem jsme tedy v roce 2022 uskutečnili 14 workshopů pro bezmála 50 pečujících. Všem touto cestou děkuji za aktivní účast, sdílení, za jejich postřehy, vzájemnou pomoc a v neposlední řadě společenství, které se nám podařilo v průběhu roku vybudovat. Děkuji rovněž všem lektorům, donátorovi (Moravskoslezský kraj) a realizátorovi projektu (Slezská diakonie).

Autor článku:

Mgr. Hana Adamčíková

koordinátor projektu Podpora pečujících osob v obcích MAS Pobeskydí

Slezská diakonie

SEN centrum Třanovice 188, 739 53

tel. 732 693 405, mail sarepta.metodik@slezkadiakonie.cz

