



ALHELP z.s.
Pomáháme žít bez bariér

Jak pečovat o sebe, když pečujete o druhé

Nezapomínejte na sebe – i vy potřebujete podporu.

Péče o blízkého se zdravotním postižením je náročná, ale zároveň velmi smyslná. Je důležité myslet i na své fyzické i psychické zdraví, odpočinek a vlastní potřeby.

Na co se zaměříme?



Práce se stresem a emocemi
Tipy pro zvládání náročných situací.



Podpora a sdílení
Setkání s lidmi, kteří prožívají podobné situace.



Odpočinek a regenerace
Jak si najít čas pro sebe.



Praktické informace
O dostupných službách a pomoci.



ALHELP z.s.
Pomáháme žít bez bariér

Pečovat
o druhé
znamená
nezapomínat
na sebe.



Nejste v tom sami.



www.alhelp.cz