

Rozhodli jste se pečovat o svého příbuzného,  
nemáte v této oblasti žádné zkušenosti a potřebujete poradit?  
Nabízíme Vám bezplatné kurzy.

# Nebojte se pečovat

Vedle praktických ukázek se dozvíte návody  
k pečování, poradenství nebo další informace,  
které vám usnadní péči například v těchto  
oblastech:

- podávání stravy a tekutin,
- pomoc při osobní hygieně,
- polohování a prevence proleženin,
- výměna lůžkovin,
- kompenzační pomůcky a jejich půjčování,
- jak si požádat o příspěvek na péči apod.

Na kurzy je nutné se ve Vámi vybraném  
termínu předem přihlásit na níže uvedených  
kontaktech.

- Charita Ostrava | 731 625 764  
15.9. | 20.10. | 24.11. | 15.12. || 2016
- Centrum sociálních služeb Poruba, p. o. | 739 408 177  
27.9.2016
- Diakonie ČCE – středisko v Ostravě | 605 408 005  
3.11.2016
- Podané ruce – osobní asistence | 777 011 934  
13.10. | 8.12. || 2016

**Více na [www.kpostrava.cz](http://www.kpostrava.cz)**