



## Sebezkušenostní pobyt „Pečuj i o sebe!“

---

Nabízíme možnost intenzivnějšího programu na překonávání zátěže při péči o blízké osoby, nebo pro profesionální pečovatele. Jedná se o prodloužený víkendový pobyt u Máchova jezera v přírodě.

**Aktuální pobyt:** 13. - 16. 8. 2020

### Pro koho

Pobyt je určen pro lidi pohybující se v roli pečovatele, pro profesionály, ale i širokou laickou veřejnost.

Kapacita max. 12 účastníků.

### Obsah

*"Pečuj i o sebe" - prodloužený víkend, jehož záměrem je nabídnout účastníkům další dovednosti, které mohou používat k podpoře své psychické síly. Seminář bude obsahovat konkrétní, osvědčené nástroje, pro systematickou péči o sebe. Účastníci si v průběhu semináře mohou uvědomit, jak je možné vědomě udržovat rovnováhu mezi dáváním a bráním a vyzkoušet si praktická cvičení a techniky, které jim k této rovnováze dopomohou. Mohou se naučit, jak pečovat o druhé s úctou k sobě a jak pečovat o sebe tak, aby dokázali pomáhat druhým bez rizika sebevyčerpání.*

Veškeré aktivity dobrovolné a upravené na míru. Součástí pobytu jsou i společná jídla a trávení volného času mimo program.

Program má svépomocný charakter a nejedná se o terapii.

### Vedoucí

Bc. Inka Holková

### Doprovodný personál

Mgr. Dagmar Svobodová

### Pečovatelé

Budeme se snažit navodit příjemnou přátelskou atmosféru, kde se bude každý účastník cítit dobře a přirozeně.

### Kdy

Klasické pobyty začínají ve čtvrtek kolem 17:30 a končí v neděli kolem 15:00 hodiny.

Registrační číslo projektu: CZ.03.2.65/0.0/0.0/16\_047/0013973

Zkrácený název projektu: Péče je poslání



## Místo ubytování

Penzion Skalka u Máchova Jezera. Je obklopena přírodou, ve které probíhá část programu.  
<http://www.pension-skalka.cz/>

## Cena

Cena za prodloužený pobyt je 1.300,- Kč.

**Cena za ubytování 3 nocí.** Jídlo se dá dle potřeby dokoupit na místě.

## Přihlášení

Pro jakékoliv dotazy před přihlášením, tak i po přihlášení nás můžete kontaktovat na e-mailu  
[experance@post.cz](mailto:experance@post.cz)

## Přihláška

Jméno a příjmení .....

Datum narození .....

Adresa trvalého pobytu .....

Číslo občanského průkazu .....

Osoba, o kterou pečuji a mám zájem o doprovodný program

Jméno a příjmení.....nar.....

Celodenní strava ANO x NE jiná varianta.....

Elektronicky vyplněné zaslat na adresu: [experance@post.cz](mailto:experance@post.cz)

## Anotace projektu:

Projekt bude podporovat aktivity zaměřené na podporu pečujících osob a neformální péče, zmírní se znevýhodnění těchto osob na trhu práce. Chceme cíleně posílit neformálního pečovatele v jeho osobním rozvoji (prevence vyhoření, sdílení zkušeností) a posílit jeho úsilí a snahu věnovanou osobě blízké. Motivovaný jedinec, oceněný jedinec je přínosným pečovatelem. To je podstatou projektu.

Registrační číslo projektu: CZ.03.2.65/0.0/0.0/16\_047/0013973

Zkrácený název projektu: Péče je poslání