



#podpora

# Podpora pečujících v Rolničce

Potřebujete více  
informací?



Podívejte se  
na naše  
webové  
stránky

**Nebo nás kontaktujte.**

**Bc. Milena Procházková**  
koordinátorka podpory pečujících  
tel: 737 678 436  
mail: pecujici@rolnicka.cz



Financováno  
Evropskou unií

**Diakonie**

**Pečujete o blízkého  
s mentálním a kombinovaným  
postižením a docházejí vám síly?**

**Pomůžeme vám.**

**Co vám můžeme nabídnout?**

**Individuální i skupinové poradenství:**

- zprostředkování kontaktu s odborníky z různých oborů (psycholog, sexuální poradce, právník...),
- besedy s odborníky na specifická témata
- poradenství v oblasti sociálních dávek a sociálních služeb,
- setkání s ostatními pečujícími s možností sdílení zkušeností a starostí.

**Aktivity zaměřené na prevenci  
vyhoření:**

- skupinové setkání s psychologem,
- relaxační a pohybové aktivity pro pečující (jóga, procházky do přírody, zdravotní cvičení, aromaterapie, nordic walking...)

**Služby jsou určeny i lidem, kteří dosud nejsou  
klienty Diakonie Rolnička.**