

# POMYŚL O SOBIE

## WSPARCIE RODZIN OSÓB PRZEWLEKLE CHORYCH



**OPIEKUNOWIE OSÓB CHORYCH CZĘSTO REZYGNUJĄ Z WŁASNYCH POTRZEB I CELÓW ŻYCIOWYCH, POŚWIĘCAJĄC SIĘ GŁÓWNIIE OPIECE NAD CHORYM.**

### Jeśli:

- Opiekujesz się osobą przewlekle chorą/niepełnosprawną w rodzinie?
- Masz poczucie, że brakuje Ci siły i środków, by zająć się sobą?
- Czujesz się wypalona/y i nadmiernie obciążona/y?
- Potrzebujesz wsparcia?

### Pomyśl o sobie – Wsparcie rodzin osób przewlekle chorych.

Indywidualne i grupowe formy pomocy, adresowane do dorosłych i dzieci, pozwalające zająć się kondycją psychiczną poszczególnych osób i całych rodzin, poprawą relacji wewnątrz rodziny i poza nią.

**Zapraszamy, przyjdź – pomyśl o sobie.**

### Oferujemy:

- Psychologiczne wsparcie indywidualne dorosłych opiekunów;
- Terapia rodzin;
- Grupa wsparciowo-edukacyjna dla dorosłych opiekunów;
- Indywidualne wsparcie dla dzieci z rodzin osób chorych;
- Warsztaty pracy ze stresem;
- Warsztaty umiejętności psychologicznych dla rodziców i dzieci.

Wszystkie działania w ramach oferty są nieodpłatne!

Partnerem przy realizacji projektu jest Stowarzyszenie CENTRUM WOLONTARIATU

Zgłoszenia i kontakt pod numerem telefonu 22 424 09 89  
Od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00 – 16:00

Projekt trwa do listopada 2016 r.

Więcej informacji na stronie [www.opta.org.pl/zakładka\\_projekty](http://www.opta.org.pl/zakładka_projekty)