



**ZAHRADA**  
denní stacionář

**Diakonie**   
Československé církve evangelické

DIAKONIE ČCE – STŘEDISKO VSETÍN  
VÁS SRDEČNĚ ZVE NA

# BESEDY

## PODANÁ RUKA PEČUJÍCÍM

### 21. května 2024

Jak efektivně pomáhat svým blízkým a zároveň pečovat o sebe

Lektor: Mgr. Piotr Wardecki

### 4. června 2024

#### JAK DOBŘE ZAČÍT DEN

ranní rituály, které přinášejí energii a radost a návyky, které nám pomohou zvládat celý den / Lektorka: Mgr. Irena Smékalová

### 18. června 2024

#### JAK DOBŘE UKONČIT DEN

večerní rituály, které pomohou zklidnit a ukončit celý den a návyky, které pomáhají k lepšímu spánku a odpočinku / Lektorka: Mgr. Irena Smékalová

### 9. července 2024

#### CO NÁS PEČUJÍCÍ TÍŽÍ?

Vzájemné sdílení informací, rad a zkušeností, setkání / Lektorka: Mgr. Milena Orságová

### 6. srpna 2024

#### JSEM NA PÉČI SÁM/A

sdílení pocitů, starostí, nejistot i radostí / Lektorka: Mgr. Milena Orságová

**Kdy** / od **16** do **19** hodin včetně individuální konzultace

**Kde** / **Denní stacionář Zahrada**

Strmá 26, Vsetín (přízemí Domova Jabloňová)

Nebude chybět čas na diskuzi a sdílení zkušeností. Bude možná individuální konzultace s lektorem/kou na dané téma. **Besedy jsou určeny pro pečující, kteří se starají o své blízké.**

**Všechna setkání jsou zdarma.**

Přihlaste se na e-mail: [orsagova@diakonievsetin.cz](mailto:orsagova@diakonievsetin.cz) nebo volejte: 739 332 964.

[www.diakonievsetin.cz](http://www.diakonievsetin.cz)

Zlínský kraj  
Kraj bez hranic

Projekt je spolufinancován  
Zlínským krajem