



## Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej

# 19 maja 2016 r. - spotkanie grupy wsparcia dla opiekunów osób z niepełnosprawnością

Już 19 maja 2016 r. odbędzie się kolejne spotkanie w ramach grupy wsparcia dla opiekunów osób z niepełnosprawnością. Spotkanie będzie miało miejsce o godzinie 9:00 w sali konferencyjnej 204 budynku B Starostwa Powiatowego w Limanowej (adres: ul. Józefa Marka 9, 34-600 Limanowa).

Zapraszamy wszystkich opiekunów osób z niepełnosprawnością do udziału w grupie wsparcia. Obecność na spotkaniu pozwoli na nawiązanie relacji w grupie, uzyskanie niezbędnych, pozytywnych informacji związanych z opieką nad osobą chorą. Wskaże na możliwość otrzymania pomocy i niezbędnego wsparcia.

Dzielenie się doświadczeniem, pomocą w przezwyciężaniu trudności, wzmocnienia w towarzyszeniu swoim bliskim w ich zmaganiach z chorobą. Grupa zaspakaja potrzebę akceptacji, zrozumienia i przynależności. Dając wsparcie zapobiega poczuciu osamotnienia, zmniejsza lęk i chroni przed poczuciem bezradności.

Ponadto spotkania grupy zwracają uwagę na potrzebę zadbania o siebie i własne zdrowie psychiczne i fizyczne, a także na konieczność dokonania analizy stosowanych metod radzenia sobie ze stresem i negatywnymi, silnymi przeżyciami, które towarzyszą życiu człowieka. Udział w grupie wsparcia pozwoli na naukę skutecznych metod radzenia sobie ze stresem i rozładowaniem wewnętrznego napięcia emocjonalnego.

Nawiązanie relacji z innymi osobami, będącymi w podobnej lub analogicznej sytuacji daje siłę do pokonywania trudności, umożliwia rozwój osobisty i pozwala na zmianę przekonań na temat siebie i innych.

### **Serdecznie zapraszamy !**

Szczegółowe informacje na temat udziału w grupie wsparcia i jej działalności można uzyskać dzwoniąc pod numerem telefonu: **(18) 33 37 825**. Informacji udziela Pani **Janina Kędroń - pracownik PCPR w Limanowej**.

Warto również zapoznać się z materiałami promocyjnymi. [Kliknij i zobacz plakaty informacyjne.](#)