**Pečujete doma o své blízké?**

**Můžete se obrátit na poradnu Pečuj doma**

**Pečuj doma Diakonie ČCE nabízí služby poradny pro pečující v Českých Budějovicích, která bude probíhat na adrese Žižkova 12, 2. patro, 370 01 České Budějovice každé pondělí od 10.00 do 13.00 hodin.**

Poradna je určena všem, kteří se doma starají o své blízké. Na pečující zde čeká poradkyně týmu Pečuj doma Monika Marušková, od které se můžete dozvědět například to, na jaké příspěvky a dávky máte nárok, jak o ně požádat, jak si uzpůsobit domácnost, jaké kompenzační pomůcky používat nebo jaké podpůrné služby můžete využít ve své životní situaci.

Pečuj doma Diakonie ČCE pořádá zdarma také cykly akreditovaných kurzů pro pečující, jako například *Ošetřovatelský kurz, Péče o člověka s demencí* a další, kde můžete prohloubit své dovednosti v domácí péči. Další aktivitou jsou podpůrné skupiny pro pečující, které poskytují prostor pro sdílení zkušeností a psychickou podporu pečujícím. Veškeré služby poradny Pečuj doma jsou poskytovány bezplatně.

Více informací a podrobné programy najdete na [www.pecujdoma.cz](http://www.pecujdoma.cz), na těchto stránkách také naleznete interaktivní mapu pomoci, která vám pomůže najít pečovatelské, ošetřovatelské a další služby ve vašem okolí.

Mimo uvedené hodiny poradny můžete Moniku Maruškovou kontaktovat také na e-mailu: jihocesky@pecujdoma.cz a mobilu +420 704 607 839.