



Stowarzyszenie SYNTONIA zaprasza Opiekunów nieformalnych osób starszych do

PUNKTU INFORMACJI i WSPARCIA

dla nieformalnych opiekunów niesamodzielných osób starszych 60+

Udzielamy **BEZPŁATNEJ pomocy psychologicznej, informacyjnej i edukacyjnej.**

Punkt działa w następujących godzinach:

- poniedziałek - środa: 9.00-14:00
- codziennie, 7 dni w tygodniu godz.18:00-22:00

Dyżurujemy pod numerami

tel. 792 810 820 oraz 792 810 180

Można także umówić się na konsultacje stacjonarne.

Udzielamy **również porad w e-mail** pod adresem: wsparcieopiekunow@gmail.com

Nasza strona: **www.wsparcieopiekunow.waw.pl**

W Punkcie można dowiedzieć się m.in.

- jak postępować, gdy Bliski ma demencję (otępienie), chorobę Alzheimera, depresję;
- co robić, gdy opieka spada na nas nagle;
- jakie zmiany i usprawnienia wprowadzić w mieszkaniu, w którym przebywa osoba w zaawansowanym wieku lub osoba starsza z demencją;
- jakie instytucje mogą pomóc w sprawowaniu opieki;
- z czym wiąże się starzenie i jakie mogą być powody określonego zachowania podopiecznego.
- jak radzić sobie z przeciążeniem psychicznym opieką i objawami wypalenia

Nasi specjaliści:

- konsultanci ds. informacji
- psycholog i psychoterapeuta
- gerontolog (specjalista zajmujący się problematyką starości i starzenia się)

Zapraszamy także do udziału w **grupie wsparcia**. Zapisy pod numerem tel. 792 890 810