**ZAPROSZENIE NA BEZPŁATNE SZKOLENIA**

Zapraszamy opiekunów, osoby z rodzin osób starszych, chorych, niepełnosprawnych do wzięcia udziału w bezpłatnych szkoleniach z zakresu prawidłowej opieki nad osobą zależną. Szkolenia są współfinansowane w ramach projektu pn. Dodatkowe miejsca opieki w Dziennym Domu Opieki "TABOR", RPOWSL 2014-2020 ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

1. Szkolenie z fizjoterapeutą

Prowadzący: **Mikołaj Jagiełko**

W programie szkolenia część teoretyczna (1 godzina) oraz część warsztatowa pn.: „Jak prawidłowo opiekować się osobą zależną w trosce o własne zdrowie fizyczne?” (3 godziny). Uczestnicy otrzymają drobny poczęstunek i napoje.

Terminy szkoleń: w soboty **17 września 2022** **oraz 24 września 2022r.** w godz. od **09:00 do 13:00**

Miejsce szkolenia: Dzienny Dom Opieki Tabor w Cieszynie, ul. Katowicka 1 (teren Fundacji św. Elżbiety Węgierskiej)

Ilość osób w grupie: ok. 6-7 osób

1. Szkolenie z psychologiem

Prowadzący: **Katarzyna Kauer**

Tytuł szkolenia: Rola układu nerwowego i nerwu błędnego w celu regulacji emocji i poprawy jakości życia. Szkolenie i warsztat o tym jak wykorzystać odkrycia nauki do umiejętności rozpoznawania wewnętrznych stanów, lepszego radzenia sobie z emocjami, samoregulacji.

Wiedza i ćwiczenia praktyczne - obejmuje zagadnienia radzenia sobie z trudnymi emocjami podczas sprawowania opieki nad osobą zależną.

Termin: piątek **23 września 2022 w godzinach 10:00-12:00**

Ilość osób w grupie: 10-12 na grupę

Miejsce szkolenia: Dzienny Dom Opieki Tabor w Cieszynie, ul. Katowicka 1 (teren Fundacji św. Elżbiety Węgierskiej.

Przewidujemy jeszcze jeden dodatkowy termin-podamy w przypadku zgłoszenia się chętnych.

1. Szkolenia z dietetykiem z zakresu prawidłowego żywienia osób w podeszłym wieku i chorobach – w przygotowaniu – terminy do uzgodnienia

**Obowiązują zapisy na szkolenie bezpośrednio w siedzibie Fundacji w Cieszynie pod nr tel. (33) 852-80-79 (u p. Emilii Klus), lub pod nr tel.: 733-222-609 (Jadwiga Rycko-koordynator szkoleń)**