**WORKSHOPY
A SVÉPOMOCNÉ SKUPINY OBČANŮ POVODÍ MORÁVKY**

**(Dobrá, Dobratice, Krásná, Morávka, Nošovice, Nižní Lhoty, Pražmo, Raškovice, Vojkovice, Vyšní Lhoty)**

V rámci projektu SPOKO jsme navázali na komunitní spolupráci s Místní knihovnou Raškovice (zřizovatel Obec Raškovice). Pokud se ptáte, proč zrovna knihovna, je to proto, že knihovny jsou důležitou součástí veřejného života. Umožňují lidem přístup k informacím, širší dostupnost knih, možnost různých přednášek, workshopů aj. Jsou důležitou součástí místních komunit, a projekt SPOKO společně s touto místní komunitou má za cíl pomoci nalézt útočiště pro naše pečující osoby, kteří pečují o stárnoucí či nemohoucí blízké. Pečující tak mohou zapomenout na své každodenní starosti.

Na výše uvedené navazují svépomocné skupiny, které sdružují pečující osoby kolem společného cíle nebo problému. Jsou založeny na principu sdílení zkušeností a znalostí mezi pečujícími, aby se všichni mohli navzájem podporovat a inspirovat. Svépomocné skupiny mohou být obecné nebo cílené na konkrétní téma nebo problém. Pečující mohou sdílet rady, zkušenosti a strategie pro řešení problémů, zlepšení zdraví a zajištění lepší pohody.

Na workshopy a svépomocné skupiny Vás budeme průběžně zvát.

**Komunitní pracovník: Bc. Radka Pechová Černohorská**
**Kontakt:** **tel. 724 379 168**

**kp.pobeskydi@adamkovavila.cz**