



## POSKYTUJEME PODPORU DOSPĚLÝM LIDEM S CHRONICKÝM DUŠEVNÍM ONEMOCNĚNÍM:

- **Při péči o domácnost** – můžeme Vám pomoci zvládat např. hospodaření s penězi, nákupy, ovládání domácích spotřebičů, vyřízení jednotlivých příspěvků na úradech, sestavení jednoduchého jídelníčku a vaření, úklid domácnosti a péči o oděvy.
- **Při hledání zaměstnání a podpory v zaměstnání** – pomůžeme Vám sepsat životopis, připravit se na pracovní pohovor, najít zaměstnání; doporučíme Vám, jak hovořit se zaměstnavatelem či kolegy, pomůžeme Vám nacvičit si cestu do práce nebo vyřídit různé formality spojené s prací (Úřad práce, lékařské vyšetření).
- **Při plánování volného času a režimu dne** – společně sestavíme režim dne nebo najdeme možnosti aktivit, které ve Frýdku-Místku můžete využít.
- **Při přechodu z hospitalizace** – můžeme Vás doprovodit z hospitalizace do místa bydliště a pomoci Vám zvládnout návrat domů.
- **Při samostatném pohybu** – můžeme Vám pomoci zorientovat se ve Frýdku-Místku, obnovit si návyky v cestování autobusem, vlakem. Nabízíme doprovody do zaměstnání, na nákup, do nemocnice či k lékaři.
- **Při porozumění nemoci** - společně si popovídáme o Vaší nemoci, jejích projevech a omezeních, která přináší do života.
- **Při péči o děti a další členy v domácnosti** – společně sestavíme jídelníček a postup, jak správně o děti pečovat, pomůžeme Vám zajistit příspěvky, na které máte nárok, poskytneme podporu při vstupu dítěte do školského zařízení, nalezneme možnosti vhodného trávení volného času s dětmi.

### **KDE A KDY NÁS NAJDETE:**

- Sadová 604 (4.patro), Frýdek-Místek (poblíž hlavní pošty).
- v blízkosti autobusové zastávky linky 1, 2 „Nový byt“.
- Pondělí až pátek: **8:00 - 15:00 hodin**, středa 15:00 - 18:00 hodin (pro objednané)
- V případě vaší potřeby Vás navštívíme doma anebo si můžeme domluvit schůzku na místě, které si sami zvolíte.

**Služba je BEZPLATNÁ!**

### **KONTAKT:**

**Tel.:** 732 449 204, 731 759 039

**E-mail:** zoom@charitafm.cz

**Web:** www.charitafm.cz/zoom

**Facebook:** Terénní služba ZOOM