

## Opiekunowie będą się wspierać i korzystać ze wsparcia

W środowe przedpołudnie, 6 listopada br. w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Sieradzu spotkały się osoby sprawujące na co dzień opiekę nad niesamodzielnymi członkami rodziny. Było to pierwsze spotkanie grupy wsparcia dla opiekunów faktycznych osób niesamodzielnymi w ramach projektu Centrum Usług Społecznych w Powiecie Sieradzkim, współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Uczestnicy spotkania poznali założenia i plany dotyczące działania grupy wsparcia, mogli też wyrazić swoje potrzeby i oczekiwania. Wspólnie spędzony czas upłynął na rozmowach przy słodkim poczęstunku, zawieraniu bądź odnawianiu znajomości, dzieleniu się doświadczeniami, zarówno tymi trudnymi, jak i pozytywnymi.

W ramach grupy wsparcia zaplanowano cykl dziesięciu spotkań, których celem jest stworzenie przestrzeni do wymiany doświadczeń i nawiązywania relacji, a także rozwijania umiejętności dbania o własne potrzeby, łagodzenia skutków stresu oraz zapobiegania zjawisku wypalenia w pełnieniu roli opiekuna.



