



Nabízíme podporu dospělým lidem
s chronickým duševním onemocněním,
kteří se ocitli v tíživé životní situaci.

POSKYTUJEME PODPORU:

- **Při péči o domácnost** – můžeme Vám pomoci např. v hospodaření s penězi, nákupy, ovládat domácí spotřebiče, vyřídit jednotlivé příspěvky na úřadech, sestavit jednoduchý jídelníček a uvařit jej, s úklidem v 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 vám pomoci s doprovodem z hospitalizace do místa bydliště a zvládnout návrat domů.
- **Při samostatném pohybu** – můžeme vám pomoci zorientovat se ve Frýdku-Místku, obnovit si návyky v cestování autobusem, vlakem. Nabízíme doprovody do školy, na nákup, na úřady, do nemocnice či k lékaři.
- **Při porozumění nemoci**, společně se pokusíme nalézt včasné příznaky zhoršení vašeho psychického stavu a podporovat minimalizaci nutnosti hospitalizace.
- **Při péči o děti a další členy v domácnosti** – společně sestavíme správný 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