

Pečujete o babičku, partnera, dítě či někoho jiného?
Jste vyčerpaní, máte pocit, že nemůžete všechno zvládnout?

Zveme vás na

Setkání pečujících

Prevence pádů a úrazů

čtvrtek 2. října 15:00 – 17:00
Centrum sociální péče
Na Pláni 1343, Ústí nad Orlicí

Zveme vás na setkání, kde se dozvíte spoustu praktických rad, jak si usnadnit každodenní pohyb a cítit se bezpečně doma i venku.

Společně si ukážeme jednoduché tipy, které mohou pomoci předejít pádům a zbytečným úrazům. Přijďte si pro inspiraci a nápady, jak žít aktivněji a s větším klidem.

Lektorovat nám bude ředitel Oblastního spolku Českého červeného kříže Bc. Martin Hodoval, Dis.

Setkání je zdarma, občerstvení zajištěno.

V případě dotazů volejte Mgr. Kateřině Langrové
736 503 570 nebo pište na socialni.csp@csp-uo.cz



**Spolufinancováno
Evropskou unií**



Podpora a pomoc pro osoby, který ji potřebují s MAS Orlicko, z.s., reg. č. CZ.03.02.01/00/22_008/0000167