PODPORA NEFORMÁLNÍ PÉČE V MSK

Katalog vzdělávacích aktivit

OBDOBÍ 1.11.2026 - 31.12.2027

- Přednášky
- Workshopy
- Kruhy sdílení
- Individuální terapie

Spolufinancováno Evropskou unií

Moravskoslezský kraj

Společně silnější: síla sdílení zkušeností a dobré praxe v neformální péči
reg. číslo: CZ.03.02.02/00/24_068/0004995 financovaného z Operačního programu Zaměstnanost +.

Mgr. Kateřina Gerová

Od roku 1992 pracuje s lidmi s mentálním a kombinovaným postižením, a to jak v přímé obslužné péči, tak na pozici sociální pracovnice. Vždy hledá cesty, jak lidem se znevýhodněním umožnit maximální zapojení do běžného života, a podporuje je v samostatném rozhodování o vlastní budoucnosti.

Jak využít prvky bazální stimulace a Snoezelenu v domácím prostředí

Postupy stimulace osob s postižením. Zklidňující stimulace, povzbuzující stimulace, orofaciální stimulace. Zařazení možností smyslových stimulací. Nácviky jednotlivých stimulací, možnosti polohování, využití pomůcek pro usnadnění polohování.

Předběžné termíny semináře:
2026: 13.11., 4.12.

Místo konání: Ostrava
Seminární centrum
Ostrava, Hrušovská 2654

Jiří Grillmaier

Fitness a zdravému životnímu stylu se věnuje více než 20 let. Má bohaté zkušenosti s vedením individuálních i skupinových lekcí pro děti, dospělé i seniory. Specializuje se na rozvoj kondice, síly, funkční trénink i redukci hmotnosti. Důraz klade na individuální možnosti klienta a udržitelné výsledky. Jako výživový poradce propojuje pohyb se správným stravováním s ohledem na věk a zdravotní stav. Jeho cílem je motivovat ke zdravým návykům.
Ukazuje, že pohyb může být přirozenou a příjemnou součástí každého dne.

Péče začíná u sebe: kondice, pohyb a zdravá výživa pro neformálně pečující osoby

Péče o blízkého vyčerpává tělo i mysl. Věnujte chvíli svému zdraví.
Při osobním setkání vám fitness trenér pomůže zlepšit kondici, ulevit od zátěže, nastavit zdravější návyky včetně stravy. Vše přizpůsobí vašemu tempu a možnostem.
Předchozí zkušenosti nepotřebujete. Cílem není výkon, ale najít příjemný pohyb, který zvládnete přirozeně začlenit do běžného dne.

Termíny se domlouvají individuálně po konzultaci s trenérem.

Místo konání: Ostrava
FIT Park, 1. máje 3236/103, 703 00 Ostrava – Vítkovice

774 486 426

jiri.grillmaier@seznam.cz

Mgr. Lenka Gwóźdźová, Dis.

Lenka je sociální a speciální pedagožka. V oblasti sociálních služeb působí od roku 2000. Má bohaté zkušenosti z rané péče, odborného sociálního poradenství pro rodiny s dětmi se zdravotním postižením i ze sociálně aktivizačních služeb. Dlouhodobě se specializuje na téma augmentativní a alternativní komunikace (AAK). V současnosti pracuje jako metodička a konzultantka AAK pro pobytové i ambulantní služby podporující děti a dospělé s intelektovým znevýhodněním.

Mgr. Bohdana Herzánová

Působí jako speciální pedagožka na ZŠ a MŠ. Od roku 2003 se aktivně věnuje tématu alternativní a augmentativní komunikace (AAK) a poruchám autistického spektra (PAS), v nichž působí také jako lektorka a metodička. Dlouhodobě spolupracuje se školskými i sociálními zařízeními, kde společně s pracovníky a klienty pomáhá zavádět osvědčené postupy přímo do každodenní praxe.

Mgr. Lenka Gwóźdźová, Dis.
Mgr. Bohdana Herzánová

Kurz Alternativní a augmentativní komunikace, výcvik zjednodušených manuálních znaků DaR

Kurz představuje praktické využití augmentativní a alternativní komunikace (AAK) v sociálních službách, školství i rodinách. Zaměřuje se především na dorozumívání bez pomůcek pomocí zjednodušených manuálních znaků (vycházejících z českého znakového jazyka), které jsou upravené pro potřeby slyšících lidí, zejména s mentálním znevýhodněním. Znaky můžete v běžném dni začít používat okamžitě a bez jakýchkoli příprav.

Co si z kurzu odnesete:

- Základní přehled o metodách a pomůckách AAK.
- Cca 360 manuálních znaků pro podporu porozumění i aktivní vyjadřování.
- Postupy, jak se znaky pracovat u klientů s různou úrovní dovedností.
- Jistotu při okamžitém zapojení znaků do každodenní péče a kontaktu.

Předběžné termíny semináře:

2026 1.běh: 13.11., 27.11., 4.12.

2027 2.běh: 28.1., 29.1., 2.2.

Místo konání: Ostrava
Seminární centrum
Ostrava, Hrušovská 2654

Upozornění: Kurz tvoří tři povinné a navazující vzdělávací dny. Přihlášení je závazné na všechny tři termíny daného běhu.

PhDr. Hynek Jůn, Ph.D.

Speciální pedagog a psychoterapeut, který se přes dvacet let věnuje práci s chováním náročným na péči u lidí s autismem a mentálním postižením. Od roku 2002 působí jako KBT terapeut, spoluzaložil organizaci NAUTIS a stál u zrodu specializovaných táborů pro náročné klienty. Jako lektor a supervizor dlouhodobě vzdělává pedagogy a pracovníky sociálních služeb po celé ČR. Je autorem knihy Moc, pomoc a bezmoc v sociálních službách a zdravotnictví a desítek odborných publikací zaměřených na etiku a práci s restriktivními postupy.

Jak si pečovatelé mohou nastavit krizové scénáře u lidí s intelektovým postižením a/nebo PAS

Ve chvíli, kdy se u člověka s autismem objeví chování náročné na péči (CHNP), dostávají pečovatelé často protichůdné informace. Mají například člověka nechat v klidu a zároveň ho kontrolovat, nebo se vyhnout dotekům a současně ho v případě nebezpečí držet, aby se nezranil. Na semináři si ukážeme, jak se v těchto situacích vyznat a jak správně nastavit krizové scénáře pro chvíle, kdy je potřeba rychle a bezpečně reagovat.

Předběžný termín semináře:
13.1 2027

Místo konání: Ostrava
Seminární centrum

Jak pracovat s traumaty u pečovatelů i u lidí s PAS

Náročné situace spojené s autismem mohou zanechat traumatické stopy jak u pečujících, tak u samotného člověka s PAS – u kterého pak flashbacky často vedou k chování náročnému na péči (CHNP). Seminář vás naučí, jak trauma včas rozpoznat a jak s ním u obou stran bezpečně a prakticky pracovat.

Předběžný termín semináře:
17.3 2027

Místo konání: Ostrava
Seminární centrum

Jak zvládat psychohygienu a nastavení si hranic u pečovatelů

Dlouhodobé překračování hranic vede u pečujících k vyčerpání, impulzivitě či rezignaci. Na semináři se naučíte, jak v čase mezi náročnými situacemi účinně pečovat o vlastní psychohygienu, udržet si své hranice a předejít syndromu vyhoření.

Předběžný termín semináře:
19.5. 2027

Místo konání: Ostrava
Seminární centrum

Jak udržet kvalitní vztahy v dospívání a dospělosti s lidmi s PAS

Jak se vyrovnat s dospíváním dítěte, o kterém víme, že nikdy nebude zcela samostatné? Na semináři se zaměříme na specifika rodičovského odpoutávání a ukážeme si, jak citlivě pracovat s hranicemi a nároky na dospělého potomka s mentálním znevýhodněním.

Předběžný termín semináře:
15.9. 2027

Místo konání: Ostrava
Seminární centrum

Jak zvládat vlastní podrážděnost, kterou v nás mohou vyvolat svým chováním lidé s PAS

Náročné chování, tlak institucí i nepochopení okolí způsobují, že vztek a bezmoc k dlouhodobé péči nevyhnutelně patří. Seminář přináší praktické postupy, jak vlastní vztek bezpečně rozpoznat, nepotlačovat ho a účinně s ním pracovat v každodenním koloběhu péče.

Předběžný termín semináře:
24.11. 2027

Místo konání: Ostrava
Seminární centrum

Ing. Aleš Knap, MBA

Aleš působí jako zdravotnický záchranář a na urgentním příjmu Fakultní nemocnice Ostrava. Ve své profesní praxi se aktivně věnuje výuce kardiopulmonální resuscitace (KPR), problematice hromadných neštěstí, řízení a aktivaci traumatologického plánu nemocnice, jakož i specializované oblasti CBRN (chemické, biologické, radiologické a jaderné hrozby) a připravenosti zdravotnických zařízení na tyto mimořádné události.

První pomoc

- Kardiopulmonální resuscitace
- AED (automatizovaného externího defibrilátoru)
- Zajištění průchodnosti dýchacích cest
- Anafylaktický šok
- Praktický nácvik modelových situací

Předběžné termíny semináře:

2026: 7.12.

2027: 11.1., 8.2., 22.2., 8.3., 22.3., 12.4., 10.5., 6.9., 10.11.

Místo konání: Ostrava
Seminární centrum
Ostrava, Hrušovská 2654

Mgr. Gabriela Stašová

Gabriela pracuje v neziskové organizaci KAFIRA o.p.s. jako sociální pracovnice a lektorka sociální rehabilitace. Při této práci se seznámila s vědeckým systémem Snoezelen. Absolvovala řadu kurzů zaměřených na multisenzorické prostředí, aromaterapii, arteterapii, artefiletiku, bazální stimulaci, muzikoterapii. Už přes tři roky se pravidelně věnuje práci ve Snoezelen místnosti s klienty. Při přípravě lekcí využívá jednak poznatky získané z kurzů, jednak svoji kreativitu, protože každá lekce je připravena klientovi „na míru“. Vytváří lekce jak pro děti, tak i pro dospělé.

Mgr. Petra Konečná

Petra působí jako sociální pracovnice a lektorka v organizaci KAFIRA o.p.s., kde se už 7 let věnuje podpoře lidí se zrakovým postižením, nácviku sebeobsluhy i tréninku paměti. Dlouhodobě se zaměřuje na propojování smyslů. Již 9 let se věnuje aromaterapii, relaxačním masážím a vzdělává se v muzikoterapii i metodice multismyslového prostředí Snoezelen. Velkou inspirací pro její práci je příroda, jejíž vůně a zvuky přinášejí zklidnění i novou energii do každodenního života.

Mgr. Gabriela Stašová
Mgr. Petra Konečná

Snoezelen

Snoezelen je pro všechny místem, kde není potřeba spěchat. Místem, kde můžeme na chvíli zavřít oči, zaposlouchat se, nadechnout, dotknout se, vzpomenout si nebo jen tak být. V našich lekcích proto propojujeme hravost, smyslové vnímání, relaxaci a malé objevy, které mohou přinést radost i klid. Naše lekce nabízejí bezpečné a podnětné prostředí pro stimulaci smyslů pomocí světelných efektů, tlumených zvuků a vůní. Lekce jsou plně přizpůsobeny individuálním potřebám každého klienta (dítěte i dospělého).

Předběžné termíny semináře:

2027: 19.2., 10.3., 21.4., 12.5.

Místo konání: Ostrava
v prostorách KAFIRA o.p.s
Nádražní 1110/44,
Moravská Ostrava a Přívoz

Kapacita jednoho setkání: max. 5 dospělých pečujících, nebo 2 děti s hendikepem (každé s jedním doprovodem).

Mgr. Jana Kubalová

Více než deset let věnuje práci s rodinami a lidmi v náročných životních situacích. Ve své praxi vychází z kompletního psychoterapeutického výcviku v Transformační systemické terapii podle V. Satirové. Věří, že každý člověk má v sobě vnitřní zdroje a potenciál k růstu, které mu pomáhají překonávat i ty největší překážky. Klientům nabízí bezpečný, empatický a podpůrný prostor, kde společně objevují cestu k větší životní rovnováze a autenticitě.

Podpora a psychoterapie pro pečující osoby

Dlouhodobá péče o blízkého přináší vyčerpání i stres. Individuální terapie nabízí bezpečný prostor pro prevenci vyhoření, posílení psychické odolnosti a nastavení zdravých hranic v péči o sebe i druhého.
Pravidelná sezení tak přispívají ke zvýšení psychické odolnosti a celkové životní spokojenosti pečujících.

Předběžné termíny terapie

2026: 3.11., 10.11., 18.11., 24.11., 1.12., 8.12., 15.12., 22.12.

2027: 5.1., 12.1., 19.1., 26.1., 2.2., 9.2., 16.2., 23.2., 2.3., 9.3., 16.3., 23.3. a další termíny.

Místo konání: Frýdek-Místek
1. máje 741, 738 01
Frýdek-Místek 1

Aktivita probíhá po předchozí individuální domluvě s terapeutem.

604 494 464

kubalova.terapie@gmail.com

Mgr. Ilona Letfusová

Působí jako fyzioterapeutka, lymfoterapeutka, kraniosakrální terapeutka a lektorka s více než 25letou praxí. Ve své profesní péči propojuje fyzioterapii s kraniosakrální terapií, somatoemocionálním uvolněním a procesově orientovaným přístupem. Absolvovala řadu dlouhodobých výcviků zaměřených na práci s tělem, funkční fyzioterapii i rodinnou dynamiku a sama vede výcviky kraniosakrální terapie. V práci klade důraz na odborný, individuální přístup, respekt k hranicím klienta a bezpečný kontakt.

Michaela Rodana Vajová, PhD.

Více než 18 let se věnuje kraniosakrální terapii a somatoemocionálnímu uvolnění, které vystudovala u Dr. Giovanniho Conchina v Upledger Institutu. Poslední roky působí společně s paní Ilonou Letfusovou jako lektorka ve Výcviku kraniosakrální terapie. Působí také jako dula a poporodní dula, průvodkyně žen přechodovými obdobími, lektorka tekutého těla a je majitelkou ochranné známky Tehujoga.

Mgr. Ilona Letfusová
Michaela Rodana Vajová, PhD.

Kraniosakrální terapie a somato-emocionální uvolnění

Přednáška představí jemnou manuální metodu práce s tělem jako funkčním celkem. Dozvíte se, jak funguje kraniosakrální systém a jak probíhá somatoemocionální uvolnění, při němž se prostřednictvím jemného doteku uvolňuje vnitřní napětí a nezpracované emoce. Důraz je kladen na bezpečný kontakt a respekt k hranicím klienta.

Předběžné termíny semináře:

2027: 2.2., 7.9.

Místo konání: Ostrava
Seminární centrum
Ostrava, Hrušovská 2654

Mgr. Radka Pešlová

Radka je právnička, lektorka a přední odbornice na sociální a opatrovnické právo, ve kterém působí od roku 1999. Zkušenosti čerpá z veřejné správy, neziskového sektoru i akademické sféry. Vedle vzdělávání odborníků a poradenské činnosti (např. v projektu Pečuj doma) založila Národní institut nápomoci, zastoupení, opatrovnictví a péče. Ve své lektorské i poradenské práci jedinečně propojuje detailní znalost legislativy, bohatou terénní praxi a osobní zkušenost s péčí o blízké.

Právní orientace pro pečující

Série pěti samostatných seminářů nabídne srozumitelnou a praktickou orientaci v právních otázkách spojených s péčí o blízkou osobu.
Lektorka se zaměří na klíčové oblasti každodenní praxe: opatrovnictví (včetně přechodu dospívajícího se znevýhodněním do dospělosti), sociální dávky (příspěvek na péči, invalidní důchody i postupy při odvolání) a sociální služby včetně náležitostí smluv o jejich poskytování. Důraz je kladen na lidské podání složitých paragrafů, konkrétní řešení životních situací a prostor pro aktuální dotazy účastníků.

Předběžné termíny semináře:

2026: 24.11.
2027: 11.1, 8.3., 10.5., 20.9.

Individuální konzultační dny

2027: 14.5., 6.12.

Místo konání: Ostrava
Seminární centrum
Ostrava, Hrušovská 2654

MUDr. Michal Raszka

MUDr. Michal Raszka je psychiatr, psychoterapeut a lektor. Svým klientům pomáhá zvládat náročné životní situace, posilovat vnitřní odolnost a nacházet cestu k úlevě i větší laskavosti k sobě samým.
Ve své praxi propojuje psychoterapii s poznatky moderní neurobiologie a zaměřuje se především na témata traumatu, změny a motivace. Své zkušenosti předává také účastníkům psychoterapeutických výcviků a kurzů motivačních rozhovorů.

Pečovat o druhé a neztratit sebe

Péče o blízkého přináší hluboký smysl, ale také vyčerpání, frustraci a zapomínání na vlastní hranice. Jak v náročné roli pečovat i o sebe, říct si o pomoc a předejít vyhoření?

Seminář nabídne praktické cesty k posílení psychické odolnosti a zvládání těžkých emocí. Pomůže lépe porozumět diagnózám a jejich vlivu na každodenní soužití a dotkne se možností i limitů psychofarmakologické léčby či doplňků stravy. Lektor jedinečně propojuje odborný pohled psychiatra a psychoterapeuta s vlastní zkušeností s péčí o stárnoucí rodiče. Velký prostor bude věnován otevřené diskusi, sdílení a vašim otázkám.

Předběžné termíny semináře:

2027: 17.2., 14.4., 16.6.

Místo konání: Ostrava
Seminární centrum
Ostrava, Hrušovská 2654

Mgr. Pavla Sabolová

Pavla Sabolová je terapeutka se zdravotnicko-psychologickým vzděláním a výcvikem Hlubinné přestrukturace. Ve své práci pomáhá lidem lépe porozumět tomu, co prožívají, hledat souvislosti svých potíží a nacházet cesty k jejich řešení. Provází je na cestě k hlubšímu sebepoznání, většímu porozumění sobě a svým potřebám a podporuje je v hledání vlastních zdrojů pro zvládání náročných životních situací

Terapeutická konzultace

Terapeutická konzultace nabízí bezpečný a respektující prostor pro všechny, kteří čelí vyčerpání, dlouhodobé zátěži či náročným situacím spojeným s péčí o druhé. Získáte prostor pro sebe, porozumění vlastním prožitkům i konkrétní nástroje, jak nastavit zdravé hranice, najít vnitřní zdroje a v péči o druhé nezapomínat sami na sebe.

Předběžné termíny terapie:

2026: 5.11., 19.11., 3.12., 17.12.
2027: 7.1., 21.1., 4.2., 18.2., 4.3., 18.3. a další termíny.

Místo konání: Ostrava
28. října 34, Ostrava 2

Aktivita probíhá po předchozí individuální domluvě s terapeutem.

731 617 662

pavla.sabolova@seznam.cz

Mgr. Pavla Sabolová

Kruh sdílení

Staráte se o nemocného partnera, stárnoucí rodiče nebo dítě se znevýhodněním a chybí vám prostor pro sebe?
Kruh sdílení, **za účasti maximálně 10 osob**, nabízí bezpečné a respektující prostředí, kde můžete bez hodnocení mluvit o tom, co prožíváte.

Setkání vám pomůže:

- zažít úlevu a pocit, že na péči nejste sami
- bezpečně sdílet své emoce, únavu i obavy
- načerpat novou energii a porozumění od lidí v podobné situaci.

Předběžné termíny terapie DOPOLEDNE

2026: 4.11., 18.11., 2.12., 16.12.
2027: 6.1., 20.1., 3.2., 17.2., 3.3., 17.3., 31.3. a další termíny.

Místo konání: Ostrava
Seminární centrum
Ostrava, Hrušovská 2654

Předběžné termíny terapie ODPOLEDNE

2026: 9.11., 23.11., 7.12., 21.12..
2027: 11.1., 25.1., 8.2., 22.2., 8.3., 22.3. a další termíny.

Místo konání: Ostrava
Seminární centrum
Ostrava, Hrušovská 2654

Mgr. Daniel Stříbný

Daniel vystudoval ergoterapii na Ostravské univerzitě a navazující magisterské studium Aplikovaných pohybových aktivit na Univerzitě Palackého v Olomouci. Ve své ostravské poradně se zaměřuje na podporu dětí ve věku 2–10 let s neurovývojovými obtížemi, zejména v oblasti motoriky, senzorického zpracování a každodenních dovedností. Pravidelně také vede školení, webináře a přednášky pro rodiče, pedagogy i odbornou veřejnost.

Senzorické vnímání u dětí

Senzorické vnímání u dětí Proč dítě odmítá určité oblečení, zacpává si uši nebo naopak vyhledává silné podněty? Seminář přiblíží, jak funguje senzorické zpracování, co je senzorická přecitlivělost a nedostatečná citlivost, a jak pečující mohou vytvořit prostředí, které dítěti pomáhá se zklidnit a lépe fungovat.

Předběžný termín semináře:
2026: 20.11.

Místo konání: Ostrava
Seminární centrum

Od reflexu k pohybu

Primární reflexy a motorický vývoj Primární reflexy jsou základním stavebním kamenem pohybového i psychického vývoje dítěte. Pokud přetrvávají déle, než by měly, mohou ovlivňovat koordinaci, rovnováhu i schopnost soustředit se. Seminář vysvětlí, jak reflexy souvisí s hrubou a jemnou motorikou a jak podpořit jejich správné dozrávání.

Předběžný termín semináře:
2027: 29.1.

Místo konání: Ostrava
Seminární centrum

Mgr. Daniel Stříbný

Hra jako cesta k rozvoji - Hra není jen zábava

Je to hlavní nástroj učení, komunikace i zpracování zážitků. Účastníci se dozví, jak přizpůsobit hru možnostem a potřebám dítěte s diagnózou, jak podpořit sdílenou hru a proč je i „jiná“ nebo opakující se hra smysluplná.

Předběžny termín semináře:

2027: 19.3.

Místo konání: Ostrava
Seminární centrum

Rozvoj komunikace

Rozvoj komunikace Komunikace nemusí být jen mluvení. Seminář se zaměří na alternativní a augmentativní komunikaci (AAK), čtení neverbálních signálů a na to, jak budovat vzájemné porozumění i tam, kde je řeč omezená nebo chybí úplně.

Předběžny termín semináře:

2027: 21.5.

Místo konání: Ostrava
Seminární centrum

Samostatnost v běžných denních činnostech

Samostatnost v běžných denních činnostech Oblékání, hygiena, jídlo – zdánlivě jednoduché úkony, které mohou být pro dítě s diagnózou velkou výzvou. Seminář ukáže konkrétní postupy a strategie, jak dítě postupně vést k větší samostatnosti bez zbytečného stresu pro obě strany.

Předběžny termín semináře:

2027: 24.9.

Místo konání: Ostrava
Seminární centrum

Mgr. Michael Tichov

Michael Tichov je fyzioterapeut, který se bezmála dekádu stará o bolesti svých klientů a pacientů.
Skrze zkušenosti s prací se seniory, profesionálními sportovci, dětmi a lidmi v běžném pracovním režimu je schopen nabídnout nadhled na zdravotní problémy, se kterými se běžně lidé potýkají.

Tělesné bolesti a jak s nimi pracovat

Pochopte, proč vznikají bolesti vašeho těla a následně se s nimi naučte pracovat. Jednoduchými nástroji a managementem svého těla se Vám podaří vypořádat se s většinou bolestí. Teoreticko praktický seminář.

Předběžný termín semináře:
2026: 20.11.

Místo konání: Ostrava
Seminární centrum

Rozhýbej své tělo

Sada základních pohybů a jejich uvedení do praxe každého dne. Ne každý pohyb musí být nutně cvičením a ne každé cvičení musí být pohybem.

Předběžný termín semináře:
2027: 22.1.

Místo konání: Ostrava
Seminární centrum

Mgr. Michaela Trávníčková

Vystudovala sociální pedagogiku a speciální pedagogiku. Pracovala s dětmi v dětských domovech, v neziskových organizacích provázejících pěstounské rodiny i na Úřadě pro mezinárodněprávní ochranu dětí. Působí také jako lektorka a je maminkou dvou dětí.

Jak mluvit s dětmi s hendikepem o sexualitě

Otevřeme si a prakticky ukážeme, jak hovořit s již malými dětmi o vzniku dítěte, tělesnosti, masturbaci a zvláště pak hranicích a ochrany dětí před zneužitím. Dále jak otevírat tato témata i se školními dětmi a přidat téma sexu a všudypřítomné pornografie. To vše s ohledem i na možný mentální nebo fyzický hendikep dítěte.

Předběžné termíny semináře:

2026: 25.11.

Místo konání: Ostrava
Seminární centrum
Ostrava, Hrušovská 2654

Nezůstávejte na péči sami

Všechny podrobnosti k programům, novým přednáškám a aktivitám projektu najdete na našich sociálních sítích.

Sledujte nás na našich sociálních sítích

Facebook: Pečujeme v Moravskoslezském kraji

Instagram:@pecujemevmsk

Spolufinancováno Evropskou unií

Moravskoslezský kraj

Společně silnější: síla sdílení zkušeností a dobré praxe v neformální péči
reg. číslo: CZ.03.02.02/00/24_068/0004995 financovaného z Operačního programu Zaměstnanost +.