

Pečujete o své anebo partnerovy rodiče, případně o svého partnera či sourozence v seniorském věku? A současně vypomáháte s hlídáním svých vnoučat?



Pak jste i vy SENDVIČOVÁ GENERACE

V rámci projektu *Senioři jako sendvičová generace?* vznikly webové stránky plné užitečných informací a rad.

www.sendvicovysenior.cz

PAMATUJTE

- Nevědět si rady není známka selhání. **Požádat o pomoc je v pořádku.**
- Pečujte o sebe.
- Zvažte své síly a myslete také na své vlastní zdraví a potřeby.
- Delegujte úkoly i na další osoby.
- Vyžaduje-li to situace, vyhledejte odbornou pomoc.

Projekt *Senioři jako sendvičová generace?* je financován v rámci dotačního programu MPSV „Podpora veřejně účelných aktivit seniorských a proseniorských organizací s celostátní působností“.



CENTRUM
PRO RODINU
A SOCIÁLNÍ PĚČI



aby doma bylo prima...

Centrum pro rodinu a sociální péči • Biskupská 7, 602 00 Brno
542 217 464 • info@crsp.cz • www.crsp.cz • [f](https://www.facebook.com/crspbrno) crspbrno
www.sendvicovysenior.cz • [f](https://www.facebook.com/sendvicovysenior) sendvicovysenior