MEDICON

# Podpůrná terapeutická skupina pro starší dospělé

Zveme vás do podpůrné terapeutické skupiny určené speciálně pro lidi ve věku 50 let a více. Skupina je vedená zkušenou zdravotní sestrou a nabízí bezpečný prostor pro sdílení životních zkušeností, hledání opory a rozvoj nových dovedností k zvládání každodenních výzev.

## Co skupina nabízí?

**Sdílení a vyslechnutí v přátelské atmosféře** bez posuzování – účastníci zde mohou otevřeně hovořit o svých pocitech, obavách i radostech.

**Vzájemná podpora členů skupiny** s vědomím, že v tom, co prožívají, nejsou sami. Skupinové setkání zprostředkují pocit sounáležitosti, snižují izolovanost, zvyšují naději i motivaci na zvládání obtížnějších situací.

**Inspirace pro kvalitní a spokojený život** v tomto období – od pracovních či rodinných změn po péči o zdraví a duševní pohodu.



**www.mediconas.cz**

## Pro koho je skupina vhodná?

Pro každého nad 50 let, kdo se cítí osaměle, řeší životní změny, hledá podporu, inspiraci nebo chce rozšířit svůj okruh kontaktů.

Pro ty, kteří chtějí aktivně pracovat na své psychické pohodě, sdílet zkušenosti a získat nové podněty pro další životní cestu.

## Organizace skupiny:

Skupina má omezený počet členů pro zajištění důvěrné a příjemné atmosféry.

Setkání probíhají pravidelně jednou týdně.
Každé úterý od 14.00–15.00 v délce 60 minut.

## Jak se přihlásit:

**Přihlásit se můžete osobně na recepci nebo e-mailem na adrese: psychologie.recepce@mediconas.cz**

Skupinu povede zdravotní sestra.

Účast na skupině je hrazená ze zdravotního pojištění – 111, 201, 205, 207, 209, 211, 213 (na základě doporučení či indikace od lékaře nebo psychologa v rámci vstupního pohovoru).

