

**Máte doma malé nebo i větší děti
a současně pečujete o své rodiče
nebo rodiče partnera či partnerky?**



Pak jste i vy **SENDVIČOVÁ GENERACE**

**Potřebujete pomoc? Využijte elektronický adresář služeb
v Jihomoravském kraji a navštivte naše webové stránky:**

www.sendvicovagenerace.cz

Najdete zde mnoho užitečných informací.

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.



Za finanční podpory
Statutárního města Brna

B | R | N | O

Financováno
Jihomoravským krajem

jihomoravský kraj

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

Jak nás
můžete
podpořit:

