

Ruszamy z warsztatami dla seniorów



WARSZTATY DLA SENIORÓW

Ruszamy z warsztatami dla seniorów

Data publikacji

14.07.2021 12:41

Pandemia COVID-19 i wprowadzone w związku z nią obostrzenia przyczyniły się do izolacji osób starszych pogłębiając uczucie samotności, niepewności i niepokoju. Seniorzy utracili możliwość korzystania z dotychczasowych aktywności, uczestniczenia w życiu społecznym,

kulturalnym i edukacyjnym.

Cykl warsztatów pn. „STOP COVID – STOP IZOLACJI”, który proponujemy na ma celu przeciwdziałanie negatywnym skutkom izolacji wśród osób starszych, dotkniętych samotnością podczas pandemii COVID-19. Dzięki udziałowi w warsztatach uczestnicy dowiedzą się m.in. jak radzić sobie ze swoimi emocjami, stresem i odnaleźć się w nowej-starej rzeczywistości popandemicznej.

Tematy i terminy warsztatów:

- **20.07.21 r., godz. 13:00 - 16:00** - Warsztat nr 1 – sposoby redukcji napięcia i radzenie sobie z negatywnymi emocjami i stresem;
- **27.07.21 r., godz. 13:00 - 16:00** - Warsztat nr 2 – sposoby na prawidłowe funkcjonowanie umysłu u osób powyżej 60 r.ż.;
- **03.08.21 r., godz. 13:00 - 16:00** - Warsztat nr 3 – sposoby i pomysły na powrót do aktywności fizycznej oraz uczestnictwa w życiu społecznym, kulturalnym itp.
- **10.08.21 r., godz. 13:00 - 16:00** - Warsztat nr 4 – wyznaczanie realnych celów i ich realizacja oraz planowanie przyszłości w nowej rzeczywistości.

Liczba miejsc ograniczona - decyduje kolejność zgłoszeń

W każdym warsztacie może uczestniczyć maksymalnie 12 osób. Jedna osoba może uczestniczyć w więcej niż jednym warsztacie.

Udział w warsztatach jest bezpłatny

ZAPISY:

- pod nr tel. 56 657-14-68;
- przesyłając kartę zgłoszeniową na adres e-mail: e [dot] malinowska@ops [dot] torun [dot] pl

SZCZEGÓŁY:

Terminy: 20.07.21, 27.07.21, 03.08.21, 10.08.21

Godziny: 13:00 - 16:00

Limit miejsc: 12 osób na warsztat

Miejsce: Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Toruniu, ul. Bartkiewiczówny 93, 87-100 Toruń, sala 201 A, II piętro

Warsztaty poprowadzi Pan Piotr Łacki – absolwent psychologii na

Uniwersytecie Wrocławskim, doświadczenie psychologiczne zbierał w czasie stypendiów w Austrii i Niemczech oraz pracy w Polsce. Warsztaty i wykłady psychologiczne dla seniorów prowadzi od 2013 roku. Autor publikacji „Żyj pełnią życia – książka aktywnego seniora” oraz dwóch zestawów ćwiczeń umysłowych – „Mózg w podróży na krańce Ziemi” i „100 ćwiczeń dla umysłu w wieku 60+”.

Warsztaty realizowane w ramach projektu partnerskiego pn. „Pogodna jesień życia na Kujawach i Pomorzu – projekt rozwoju pomocy środowiskowej dla seniorów”, współfinansowanego z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Osi Priorytetowej 9. Solidarne społeczeństwo Działanie 9.3 Rozwój usług zdrowotnych i społecznych Poddziałanie 9.3.2 Rozwój usług społecznych Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Kujawsko-Pomorskiego na lata 2014-2020.

Grafika: <https://pixabay.com/pl/>

Do pobrania:

[Karta zgłoszeniowa warsztat nr 1](#)

[Karta zgłoszeniowa warsztat nr 2](#)

[Karta zgłoszeniowa warsztat nr 3](#)

[Karta zgłoszeniowa warsztat nr 4](#)

- [PDF](#)
 - [Drukuj](#)
 - [Share](#)
-
- [Więcej aktualności](#)
 - [Archiwum aktualności](#)