



**Magiczny
Kraków**

Fundacja BONA-MED ad SENIOR organizuje kolejne spotkanie z cyklu szkoleń pt. "Edukacja opiekunów nieformalnych osób starszych na temat chorób związanych z wiekiem i zasad właściwej opieki"

2025-07-29

W imieniu Organizatorów serdecznie zapraszamy wszystkie osoby opiekujące się seniorami w domu na wykład pt.: „Już nie dają sobie rady - gdzie szukać wsparcia psychologicznego. Techniki radzenia sobie ze stresem, strachem i wypaleniem.” Spotkanie poprowadzi psycholog, który na co dzień pracuje z seniorami.

Program spotkania:

- Jak radzić sobie z sobą, gdy jest się pochłoniętym wspieraniem bliskich, podopiecznych.
- Jak walczyć z wyrzutami sumienia i nie zapomnieć o sobie.
- Jak zrozumieć smutek i żal za dawnym bliskim?
- Kto może mnie wesprzeć, z kim mogę o tym porozmawiać?

> Termin: 6 sierpnia 2025 roku (środa) w godzinach 15:45 - 17:30.

> Gdzie: Wydział Dialogu, Konsultacji i Kontaktu Obywatelskiego Urzędu Miasta Krakowa, Klaster Innowacji Społeczno-Gospodarczych Zabłocie 20.22 na ul. Zabłocie 22, Budynek B, sala nr 9.

Wstęp otwarty, udział jest bezpłatny.

Spotkanie realizowane przez fundację BONA-MED ad SENIOR w ramach zadania publicznego współfinansowanego ze środków miasta Krakowa.

Do zobaczenia!