Przystań opiekuna - program wsparcia psychologicznego opiekunów nieformalnych

2026-08-06

Fundacji BONA-MED ad SENIOR zaprasza mieszkanki i mieszkańców Krakowa do udziału w bezpłatnych spotkaniach psychologicznych i warsztatach. Dedykowane są one opiekunom nieformalnym osób starszych.

Jeśli każdego dnia troszczycie się o bliskie osoby starsze, pomagacie w codziennych obowiązkach, dbacie o ich zdrowie i bezpieczeństwo, to obecnie jest okazja, by odrobinę zadbać o siebie. W przestrzeni naszego Centrum Obywatelskiego Centrum C 10 w lipcu odbywać się będą bezpłatne spotkania podczas których:

• otrzymacie wsparcie psychologiczne,

• nauczycie się lepiej radzić sobie ze stresem i trudnymi emocjami,

• dowiecie się, jak komunikować się z seniorem w wymagających sytuacjach,

• poznacie sposoby dbania o własny dobrostan i równowagę psychiczną,

• spotkacie osoby znajdujące się w podobnej sytuacji i wymienicie się doświadczeniami.

Miejsce: Centrum Obywatelskie, os. Centrum C 10, wejście od Al. Przyjaźni.

Terminy konsultacji indywidualnych:

22.07 (środa) – godz. 14:00–18:00

27.07 (poniedziałek) – godz. 12:00–16:00

29.07 (środa) – godz. 14:00–19:00

Terminy warsztatów grupowych:

23.07 (czwartek) – od godz. 16:30

30.07 (czwartek) – od godz. 16:30

Warsztaty będą trwały około 2 godziny. Udział jest całkowicie bezpłatny.

Obowiązują zapisy:

- telefonicznie: 510 366 327
- mailowo: bmadsenior@wp.pl

Magiczny Kraków

Zadanie publiczne finansowane ze środków Miasta Krakowa, realizowany przez fundację BONA-MED ad SENIOR.

Zachęcamy do zapisów!