



**Magiczny  
Kraków**

## **Bezpłatne wsparcie psychologiczne dla opiekunów osób starszych**

2026-08-10

**Fundacja Bonamed ad senior zaprasza opiekunów nieformalnych osób starszych na bezpłatne indywidualne konsultacje oraz warsztaty z psychologiem.**

Konsultacje indywidualne zaplanowano na 3, 5, 24 i 26 sierpnia 2026 r., natomiast warsztaty grupowe odbędą się 6 i 27 sierpnia. Spotkania grupowe potrwać około 2 godzin.

Podczas spotkań uczestnicy mogą otrzymać wsparcie psychologiczne, poznać sposoby radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami oraz dowiedzieć się, jak dbać o własny dobrostan i komunikować się z osobą starszą w wymagających sytuacjach.

Udział w spotkaniach jest bezpłatny, obowiązują zapisy.

Szczegółowe informacje i zapisy:

- tel. 510 366 327,
- e-mail: [bmadsenior@wp.pl](mailto:bmadsenior@wp.pl).

W przypadku konsultacji indywidualnych możliwe jest również spotkanie online, jeśli opiekun nie ma możliwości zapewnienia zastępstwa w opiece nad podopiecznym.

Działanie realizowane jest w ramach programu „Przystań opiekuna – program wsparcia psychologicznego dla opiekunów nieformalnych” i finansowane ze środków Miasta Krakowa.