

Bezpłatne warsztaty dla dorosłych i seniorów na Garbarach

**WARSZTATY
DLA
DOROSŁYCH
I SENIORÓW**

**TRENING
UWAŻNOŚCI RELAKSACJA**

**ARTETERAPEUTYCZNE
PSYCHOLOGICZNE**

**TRENING
FUNKCJI
POZNAWCZYCH**

INTEGRACJA

**GRUPA
WSPARCIA**

ZAJĘCIA BEZPŁATNE
INFORMACJE TEL. 516-140-928

UL. GARBARY 47 POZNAŃ
START: 16 MAJA 2023
GODZ. 16.30 - 18.30

Projekt finansowany przez:
POZnan*

Organizatorzy:



Fundacja Akme oraz Stowarzyszenie Osób i Rodzin na rzecz Zdrowia Psychicznego „Zrozumieć i Pomóc” zapraszają seniorki i seniorów na zajęcia pt. „Zapobieganie i reagowanie na kryzysy psychiczne – warsztaty edukacyjne i grupy wsparcia dla dorosłych, ze szczególnym uwzględnieniem seniorów”. Warsztaty są bezpłatne.

W ofercie m.in. trening uważności, relaksacja, trening funkcji poznawczych, integracja, zajęcia w ramach grupy wsparcia, warsztaty arteterapeutyczne oraz psychologiczne. Zajęcia będą odbywać się w wybrane wtorki od maja do listopada w godz. 16.30-18.30 w Środowiskowym Domu Samopomocy „Zielone Centrum” przy ul. Garbary 47. Warsztaty rozpoczną się 16 maja o godz. 16.30.

Harmonogram najbliższych zajęć:

- 25 lipca
- 8, 22 sierpnia
- 5, 19 września
- 3, 17, 31 października
- 14, 28 listopada

Szczegóły: tel. 516 140 928.