

Spotkania psychoedukacyjne dla seniorów



Stowarzyszenie Zdrowi My zaprasza osoby w wieku 60+ na wykłady z zakresu psychologii. W tym roku spotkania na temat radzenia sobie z depresją i stresem oraz poczucia własnej wartości. Udział bezpłatny.

Harmonogram spotkań

29 kwietnia, godz. 10.00-13.00

Depresja – czym jest i jak sobie z nią radzić?

27 maja oraz 22 lipca, godz. 10.00-13.00

Jak rozwijać poczucie własnej wartości?

10 czerwca, godz. 10.00-13.00

Jak radzić sobie ze stresem?

Spotkania odbywają się w siedzibie Stowarzyszenia PISOP przy ul. Chwaliszewo 75.

Zgłoszenia:

- Magdalena Ignaszak: tel. 508 034 564