Bezpłatne warsztaty dla dorosłych i seniorów na Garbarach

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

W ofercie między innymi 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 zajęć:

- maj: 16, 30 maja
- czerwiec: 13, 27 czerwca
- lipiec: 11, 25 lipca
- sierpień: 8, 22 sierpnia
- wrzesień: 5, 19 września
- październik: 3, 17, 31 października
- listopad: 14, 28 listopada

Szczegóły: tel. 516 140 928