



**Magiczny
Kraków**

WYKŁAD: Już nie daję sobie rady - gdzie szukać wsparcia psychologicznego. Techniki radzenia sobie ze stresem, strachem i wypaleniem.

2025-07-21

Fundacja BONA-MED ad SENIOR serdecznie zaprasza wszystkie osoby opiekujące się seniorami w domu na wykład pt.: „Już nie daję sobie rady - gdzie szukać wsparcia psychologicznego. Techniki radzenia sobie ze stresem, strachem i wypaleniem.”

Na spotkaniu porozmawiamy:

- Jak radzić sobie z sobą, gdy jest się pochłoniętym wspieraniem bliskich, podopiecznych.
- Jak walczyć z wyrzutami sumienia i nie zapomnieć o sobie.
- Jak zrozumieć smutek i żal za dawnym bliskim?
- Kto może mnie wesprzeć, z kim mogę o tym porozmawiać?

Spotkanie poprowadzi psycholog, który na co dzień pracuje z seniorami.

Termin: 6 sierpnia 2025 roku (środa) w godzinach 15:45 - 17:30

Gdzie: Wydział Dialogu, Konsultacji i Kontaktu Obywatelskiego Urzędu Miasta Krakowa, Klaster Innowacji Społeczno-Gospodarczych Zabłocie 20.22

Ul. Zabłocie 22, Budynek B, sala nr 9

Spotkanie otwarte, nie obowiązują zapisy. Spotkanie jest bezpłatne.

Spotkanie realizowane przez fundację **BONA-MED ad SENIOR** w ramach zadania publicznego współfinansowanego ze środków miasta Krakowa.

Do zobaczenia!