



**Magiczny
Kraków**

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

2025-10-17

Serdecznie zapraszamy wszystkie osoby opiekujące się osobami starszymi na wykład on-line 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: 21 października 2025 roku (wtorek), godz. 18

Spotkanie dostępne pod linkiem: bonamedadsenior.org.pl/spotkanie

Link do wydarzenia na fb: <https://fb.me/e/8uOUr5Oxj>

Wykład bezpłatny, on-line, nie obowiązują zapisy.

Wykład realizowany przez fundację **BONA-MED ad SENIOR** w ramach zadania z zakresu zdrowia publicznego współfinansowany ze środków miasta Krakowa.

Do zobaczenia!