

Cykl warsztatów dla osób starszych pn. "STOP COVID - STOP IZOLACJI"

Szanowni Państwo

Miło nam poinformować, że Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Toruniu rozpoczyna cykl warsztatów dedykowanych osobom starszym.

Pandemia COVID-19 i wprowadzone w związku z nią obostrzenia przyczyniły się do izolacji osób starszych pogłębiając uczucie samotności, niepewności i niepokoju. Seniorzy utracili możliwość korzystania z dotychczasowych aktywności, uczestniczenia w życiu społecznym, kulturalnym i edukacyjnym.

Cykl warsztatów pn. „STOP COVID – STOP IZOLACJI”, który proponujemy na ma celu przeciwdziałanie negatywnym skutkom izolacji wśród osób starszych, dotkniętych samotnością podczas pandemii COVID-19. Dzięki udziałowi w warsztatach uczestnicy dowiedzą się m.in. jak radzić sobie ze swoimi emocjami, stresem i odnaleźć się w nowej-starej rzeczywistości popandemicznej.

Tematy i terminy warsztatów:

- **20.07.21 r., godz. 13:00 - 16:00** - Warsztat nr 1 - sposoby redukcji napięcia i radzenie sobie z negatywnymi emocjami i stresem;
- **27.07.21 r., godz. 13:00 - 16:00** - Warsztat nr 2 - sposoby na prawidłowe funkcjonowanie umysłu u osób powyżej 60 r.ż.;
- **03.08.21 r., godz. 13:00 - 16:00** - Warsztat nr 3 - sposoby i pomysły na powrót do aktywności fizycznej oraz uczestnictwa w życiu społecznym, kulturalnym itp.
- **10.08.21 r., godz. 13:00 - 16:00** - Warsztat nr 4 - wyznaczanie realnych celów i ich realizacja oraz planowanie przyszłości w nowej rzeczywistości.

Liczba miejsc ograniczona - decyduje kolejność zgłoszeń

W każdym warsztacie może uczestniczyć maksymalnie 12 osób. Jedna osoba może uczestniczyć w więcej niż jednym warsztacie.

Udział w warsztatach jest bezpłatny

ZAPISY:

- pod nr tel. 56 657-14-68;
- przesyłając kartę zgłoszeniową na adres e-mail: malinowska@rops.torun.pl

Miejsce realizacji warsztatów: Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Toruniu, ul. Bartkiewiczówny 93, 87-100 Toruń, sala 201 A, II piętro

Warsztaty poprowadzi Pan Piotr Łącki – absolwent psychologii na Uniwersytecie Wrocławskim, doświadczenie psychologiczne zbierał w czasie stypendiów w Austrii i Niemczech oraz pracy w Polsce. Warsztaty i wykłady psychologiczne dla seniorów prowadzi od 2013 roku. Autor publikacji „Żyj pełnią życia – książka aktywnego seniora” oraz dwóch zestawów ćwiczeń umysłowych – „Mózg w podróży na krańce Ziemi” i „100 ćwiczeń dla umysłu w wieku 60+”.

W załączeniu plakat oraz karty zgłoszeniowe na poszczególne warsztaty.

Warsztaty realizowane w ramach projektu partnerskiego pn. „Pogodna jesień życia na Kujawach i Pomorzu – projekt rozwoju pomocy środowiskowej dla seniorów”, współfinansowanego z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach

*Osi Priorytetowej 9. Solidarne społeczeństwo Działanie 9.3 Rozwój usług zdrowotnych i społecznych Poddziałanie 9.3.2
Rozwój usług społecznych Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Kujawsko-Pomorskiego na lata
2014-2020.*

Z poważaniem

*Emilia Malinowska
Specjalista
Dział Analiz i Programowania
Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Toruniu*

