

Warsztaty dla Seniorów

W Piątek 2 sierpnia 2024r. spotkaliśmy się na warsztatach pt: „Dobre samopoczucie i zdrowie psychiczne seniorów”. Przemiała Pani psycholog rozmawiała z nami o trudach wieku starczego i jak się im nie poddawać. Pokazała nam najlepsze sposoby na zachowanie zdrowia psychicznego przez długi czas. Wiemy już, że nie definiuje nas metryka i nie powinna nas ograniczać w żadnej strefie naszego życia. Przed nami jeszcze sporo wyzwań i miłych wydarzeń. Trzeba tylko wyjść im naprzeciw.
