

Projekt. „Poprawna adaptacja do wieku 60+”

Kierownik Ośrodka Pomocy Społecznej w Siemyślu w ramach współpracy ze Stowarzyszeniem Użytkowników Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej oraz Ich Rodzin i Przyjaciół „Feniks” serdecznie zaprasza wszystkich mieszkańców Gminy Siemyśl, w wieku 60 lat i więcej, do udziału w wyjątkowym projekcie pn. „Poprawna adaptacja do wieku 60+”, organizowanym przez Stowarzyszenie Użytkowników Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej oraz Ich Rodzin i Przyjaciół „Feniks” w Kołobrzegu. Jest to pierwsze takie wydarzenie w powiecie kołobrzeskim, skierowane do mieszkańców w wieku 60+, osób bliskich seniorom oraz innych zainteresowanych. **Udział w projekcie jest całkowicie bezpłatny.**

W ramach realizacji projektu organizatorzy oferują szereg zajęć, warsztatów oraz wyjazdów, mających na celu poprawę dobrostanu psychicznego uczestników oraz działania edukacyjno-integracyjne, które pozwolą na zdobycie ciekawej wiedzy, rozwój nabytych umiejętności, nawiązanie nowych znajomości i urozmaicenie dotychczasowego życia.

Tematyka zajęć obejmuje:

1. Kryzys psychiczny: profilaktyka, objawy, leczenie.
2. Naturalne metody dbania o dobrostan psychiczny.
3. Psychoseksualność seniora.
4. Budowanie zdrowych więzi w oparciu o skuteczną komunikację.

Celem projektu jest:

- minimalizowanie skutków starzenia się seniorów poprzez

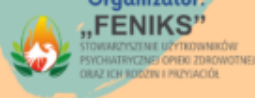
edukowanie i
samodoskonalenie w zakresie zdrowia psychicznego,

- dostarczenie narzędzi do samodzielnego eliminowania stresu oraz poprawy samopoczucia,
- kształtowanie postaw empatycznych wobec osób starszych poprzez działania edukacyjne,
- integracja międzypokoleniowa.

Szczegółowe informacje można uzyskać:

- na stronie internetowej: www.feniks.kolobrzeg.pl, e-mail: feniksks@op.pl,
- pod nr tel.: 725-943-846, 94-347-26-88
- w siedzibie Stowarzyszenia „Feniks” w Kołobrzegu przy ul. Waryńskiego 8.

Pierwsze takie wydarzenie w powiecie kołobrzeskim!



Organizator:
"FENIKS"

STOWARZYSZENIE UPYTŁOWANYCH
PSYCHIATRYCZNEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ
ORAZ ICH RODZIN I PRZYJACIÓŁ

"Poprawna adaptacja do wieku 60+"

Jeżeli masz **60+** i jesteś mieszkańcem **powiatu kołobrzeskiego**,
ten projekt jest skierowany właśnie do Ciebie.

Zapraszamy także **osoby bliskie seniorom** i inne **zainteresowane** tematyką projektu.

OFERUJEMY:

Ciekawe wykłady i warsztaty

Zajęcia ruchowo-zdrowotne

Udział w Konferencji

Warsztaty w terenie -
Ornitoterapia

ZAPEWNIAMY:

Materiały szkoleniowe

Poczęstunki

Niesamowite wrażenia,
dobre towarzystwo,
wyjątkową atmosferę

Jeśli chcesz:

- zdobyć ciekawą wiedzę i rozwijać nabyte umiejętności
 - zawrzeć nowe znajomości
- urozmaicić swoje dotychczasowe życie
- zdrowo, pożytecznie i interesująco spędzić czas
 - wspólnie doświadczać nowych rzeczy
- poznać naturalne metody dbania o dobrostan psychiczny
 - wziąć udział w zajęciach jogi, pilatesu i tańca
 - uczestniczyć w budowaniu więzi międzypokoleniowej

**Nie zwlekaj -
zapisz się już dziś!**

Czekamy właśnie na Ciebie!

Udział w projekcie
jest **BEZPŁATNY!**

Szczegółowe informacje można uzyskać:

pod nr tel.: **725-943-846** (w godz. 8-16) lub **94-347-26-88** (w godz. 11-19)

e-mail: **fenikskg@op.pl** lub w siedzibie Stowarzyszenia "Feniks",

ul. Waryńskiego 8, 78-100 Kołobrzeg

Formularz zgłoszeniowy do pobrania:

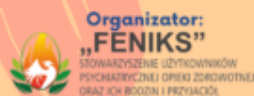
- www.feniks.kolobrzeg.pl
- w siedzibie Stowarzyszenia "Feniks"
- bezpośrednio podczas spotkań rekrutacyjnych

Projekt dofinansowany ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych
"Aktywni+" na lata 2021-2025





Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej



“Poprawna adaptacja do wieku 60+”

Terminy spotkań rekrutacyjnych:

20.08.2024 - godz. 14:30 - 16:00 - Klub Seniora “Pod Aniołami”
w Rymaniu, ul. Sportowa 1

20.08.2024 - godz. 17:00 - 18:30 - Centrum Kultury i Książki
w Gościnie, ul. Matejki 2

21.08.2024 - godz. 10:30 - 12:00 - Klub “Senior +” w Ustroniu Morskim,
ul. Osiedlowa 2b

22.08.2024 - godz. 15:00 - 17:00 - Gminny Ośrodek Kultury
i Biblioteka w Siemysłu, ul. Szkolna 21

Stała rekrutacja odbywa się:

*w siedzibie Stowarzyszenia “Feniks”
ul. Waryńskiego 8, 78-100 Kołobrzeg
od **pon.** do **pt.** w godz. **11:00 - 19:00**

*w siedzibie filii Powiatowego Ośrodka Wsparcia w Trzynieku
Trzynik 1, 78-123 Siemysł
od **pon.** do **pt.** w godz. **8:00 - 15:30**

Uprzejmie informujemy, że formularz zgłoszeniowy jest dostępny:

- na www.feniks.kolobrzeg.pl
- w siedzibie Stowarzyszenia “Feniks”
- bezpośrednio podczas spotkań rekrutacyjnych

Szczegółowe informacje na temat projektu można uzyskać:

pod nr tel.: **725-943-846** (w godz. 8-16) lub **94-347-26-88** (w godz. 11-19)
e-mail: feniskg@op.pl lub w siedzibie Stowarzyszenia “Feniks”,
ul. Waryńskiego 8, 78-100 Kołobrzeg

Projekt dofinansowany ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych
“Aktywni+” na lata 2021-2025

Pierwsze takie wydarzenie w powiecie kołobrzeskim!

“Poprawna adaptacja do wieku 60+”

Jeżeli masz **60+** i jesteś mieszkańcem powiatu kołobrzeskiego,
ten projekt jest skierowany właśnie do Ciebie.

Zapraszamy także osoby bliskie seniorom i inne zainteresowane tematyką projektu.

OFERUJEMY:

Ciekawe wykłady i warsztaty

Zajęcia ruchowo-zdrowotne

Udział w Konferencji

Warsztaty w terenie -
Ornitoterapia

ZAPEWNIAMY:

Materiały szkoleniowe

Poczęstunki

Niesamowite wrażenia,
dobre towarzystwo,
wyjątkową atmosferę



Zgłoś się do nas!
Czekamy na Ciebie!



Udział w projekcie
jest **BEZPŁATNY!**



Organizator:



„FENIKS”

STOWARZYSZENIE UŻYTKOWNIKÓW
PSYCHIATRYCZNEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ
ORAZ ICH RODZIN I PRZYJACIÓŁ