

# OPIEKUJESZ SIĘ RODZICAMI, MĘŻEM, ŻONĄ ?

inną bliską Ci osobą ?  
Potrzebujesz wsparcia i wiedzy?

Zapraszamy na **BEZPŁATNE:**

## • SPOTKANIA i KONSULTACJE

geriatra, rehabilitant, dietetyk, psychiatra, pracownik socjalny, psycholog/psychoterapeuta

## • WARSZTATY

1. Jak rozmawiać i reagować na trudne zachowania i emocje (upór, złość, bunt).
2. Jak zmienia się zachowanie, sposób myślenia i przeżywania osób starszych - jak sobie z tym radzić.
3. Stres, przemęczenie, bezsilność, poczucie winy - jak pomagając chronić siebie.

Finansowanie

Projekt finansuje m.st. Warszawa



Współpraca



Realizator Programu

Stowarzyszenie

**Syntonia**

**ZAPISY I INFORMACJE**

**792 765 779**

**zapisy@syntonia.org.pl**

**MIEJSCE SPOTKAŃ**

**ul. Zielna 39 (budynek PAST-y)  
stacja metra Świętokrzyska**

### **SPOTKANIA ZE SPECJALISTAMI**

- 27.11 godz. 16.00 (środa) - Dietetyk
- 30.11 godz. 16.00 (sobota) - Geriatra
- 03.12 godz. 16.30 (wtorek) - Pracownik socjalny
- 10.12** godz. 16.00 (wtorek) - Rehabilitant
- 11.12** godz. 16.00 (środa) - Psychiatra

### **SPOTKANIA TEMATYCZNE - WARSZTATY**

01.12 godz. 11.00-16.00 (niedziela)

Jak rozmawiać i reagować na trudne zachowania i emocje (upór, złość, bunt).

**14.12** godz. 11.00-16.00 (sobota)

Jak zmienia się zachowanie, sposób myślenia i przeżywania osób starszych - jak sobie z tym radzić.

**17.12** godz. 14.00-19.00 (wtorek)

Stres, przemęczenie, bezsilność, poczucie winy - jak pomagając chronić siebie.

### **KONSULTACJE PSYCHOLOGICZNE**

01.12 godz. 16.00-19.00 (niedziela)

04.12 godz. 11.00-15.00 (środa)

**14.12** godz. 16.00-19.00 (sobota)

zapisy: 792 765 779

Program jest **BEZPŁATNY**

