

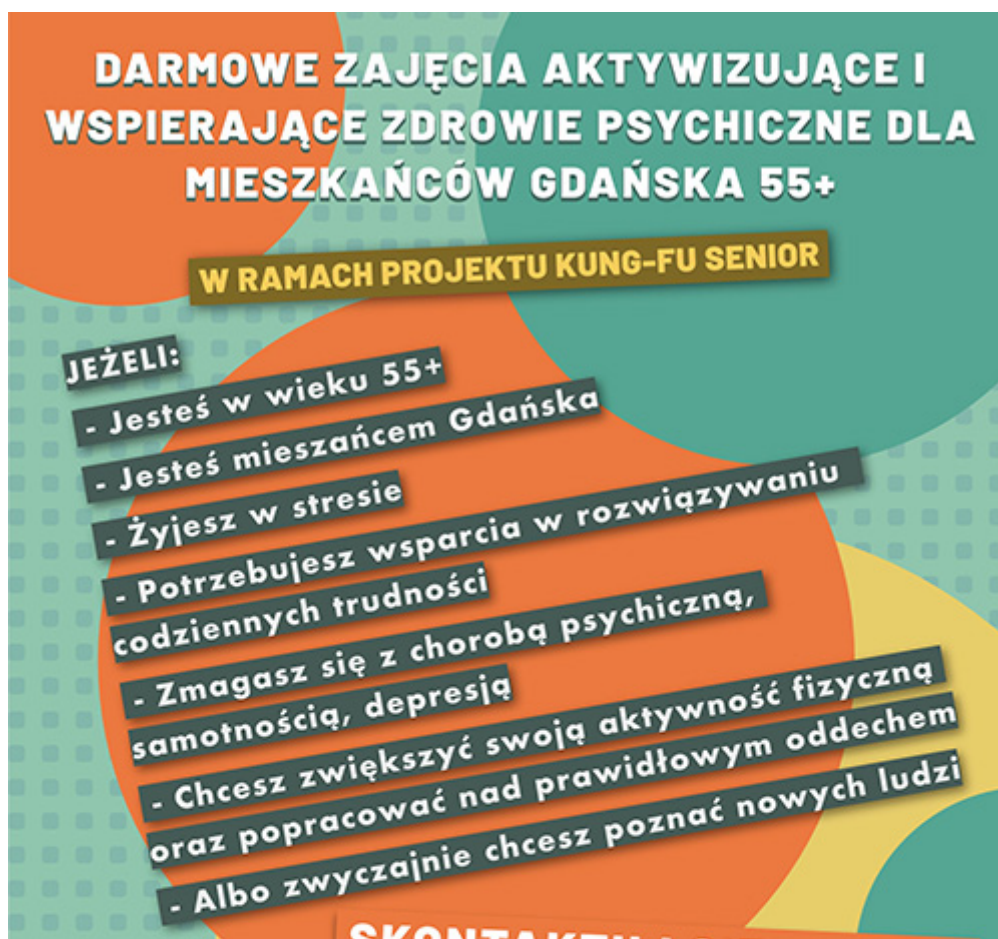
Cykl darmowych warsztatów - Kung Fu Senior 55+

Autor: Łukasz Iwaszkiewicz Data publikacji: 10.08.2021

Wraz z początkiem września rusza program Kung Fu Senior 55+ - cykl darmowych warsztatów choreoterapeutycznych oraz grupy wsparcia, który ma na celu promocję zdrowia psychicznego oraz zapobieganie samobójstwom.

Celem projektu jest utworzenie kompleksowego programu wspierającego zdrowie psychiczne i aktywność fizyczną seniorów, stworzenie możliwości odreagowania i uporządkowania emocji, uzyskanie przez seniorów bardziej realnego spojrzenia na siebie, ich aktywizacja, poznanie nowych osób, zapobieganie poczuciu izolacji i osamotnienia, nauka nowych sposobów funkcjonowania we własnym środowisku i adaptacja do zmian związanych ze starzeniem się. W ramach projektu realizowane będą działania:

- warsztaty choreoterapii - zajęcia ruchowe skupiają się na świadomości ciała, ekspresji ruchu cielesno-kinestetycznej i przekazie niewerbalnym. Zajęcia są dostosowane do potrzeb i możliwości ruchowych Seniorów oraz elastyczne i podatne na zmianę intensywności i charakteru w trakcie prowadzenia działań
- warsztaty z elementami psychoedukacji i grupy wsparcia - uczestnicy będą mogli otrzymać wsparcie psychologiczne i wzmocnić więzi społeczne poprzez wymianę doświadczeń, podczas spotkań będą wykorzystywane techniki socjoterapeutyczne, psychoterapeutyczne, psychorysunek oraz psychoedukacja.
- seminaria dla seniora - informacyjno-edukacyjne spotkania, mające na celu poszerzenie wiedzy z zakresu zdrowia psychicznego, wpływu zdrowia psychicznego na ogólne samopoczucie i zdrowie somatyczne, wpływu aktywności fizycznej na ogólny dobrostan oraz kwestii prawnych budzących zainteresowanie odbiorców projektu, np. uzyskanie zasiłku, dodatków pielęgnacyjnych, prawa pacjenta, prawo spadkowe i innych prawnych aspektów z którymi borykają osoby w wieku emerytalnym (55+).





/na podst. mat.pras./