

Wypowiedzi uczestników



Pani Maria (68 lat), uczestniczka warsztatów behawioralnych:

„Dzięki zajęciom nauczyłam się rozpoznawać swoje emocje i lepiej radzić sobie ze stresem. Czuję, że odzyskałam spokój i większą kontrolę nad swoim nastrojem.”



Pani Zofia (64 lata), uczestniczka warsztatów cyfrowych:

„Nauczyłam się korzystać ze smartfona i wysyłać zdjęcia do wnuków. Internet już mnie nie przeraża – wręcz przeciwnie, daje mi dużo radości.”



Pan Jan (72 lata), korzystał z konsultacji z terapeutą i psychologiem:

„Rozmowy bardzo mi pomogły – mogłem się wygadać i poczuć zrozumiany. Teraz inaczej patrzę na swoje problemy, wiem, że nie jestem sam.”

Biuro Fundacji Pozytyw



693 570 205



www.fundacjapozytyw.pl, fundacjapozytyw@gmail.com



ul. Szpitalna 1A, 08-200 Łosice

Pozytywny Senior

**Zadanie publiczne finansowane ze środków
Samorządu Województwa Mazowieckiego**

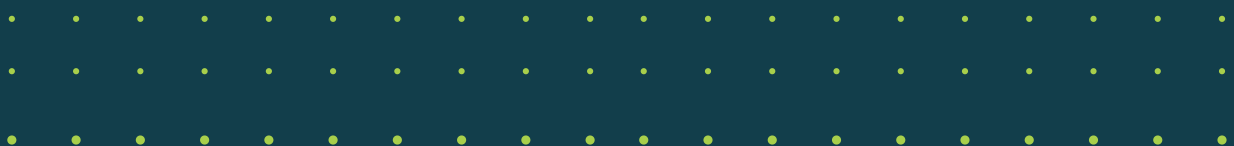


POZYTYWNY SENIOR 2024-2026

Bezpłatne zajęcia, które inspirują, łączą i wzmacniają

Zajęcia dla seniorów z gmin: Sarnaki, Olszanka,
Platerów, Wodynie, Wiśniew, Mordy

**Dbamy o zdrowie psychiczne
i aktywność osób starszych**



CO ZYSKASZ BIORĄC UDZIAŁ W ZADANIU PUBLICZNYM „POZYTYWNY SENIOR”

„Pozytywny Senior” to zadanie publiczne realizowane przez Fundację POZYTYW na terenie sześciu gmin wiejskich i wiejsko-miejskich powiatów łosickiego i siedleckiego. Celem programu jest poprawa zdrowia psychicznego i jakości życia osób starszych poprzez działania niemedyczne, aktywizujące, edukacyjne i terapeutyczne.

Wychodząc naprzeciw potrzebom mieszkańców terenów wiejskich, projekt oferuje kompleksowe wsparcie w zakresie aktywizacji społecznej, integracji międzypokoleniowej, edukacji cyfrowej oraz profilaktyki emocjonalnej. Działania te mają przeciwdziałać izolacji, osamotnieniu i obniżonemu nastrojowi, które często towarzyszą seniorom na tym etapie życia.

- ▶ Lepsze samopoczucie psychiczne – dzięki spotkaniom z psychologiem i terapeutą
- ▶ Nowe umiejętności cyfrowe – obsługa smartfona, internetu, aplikacji
- ▶ Radość i inspirację – poprzez udział w warsztatach artystycznych i kreatywnych
- ▶ Integrację z innymi – podczas wspólnych spotkań, gier, tańców, wyjść do kina lub teatru
- ▶ Więcej odwagi i pewności siebie – dzięki wspólnym projektom i pracy w grupie
- ▶ Mniejszą samotność – możliwość spędzenia czasu wśród życzliwych ludzi
- ▶ Poczucie sprawczości – rozwój osobisty i odkrywanie nowych pasji

NASZA OFERTA



Aktywizacja i cyfryzacja

– gry planszowe, neurografika, wspomnieniowe albumy, obsługa smartfona i aplikacji



Warsztaty artystyczne

– malarstwo, mozaika, makrama, ogród w słoiku



Wsparcie psychologiczne i terapeutyczne

– konsultacje indywidualne, terapia krótkoterminowa, rozmowy dające ulgę i wskazówki



Spotkania międzypokoleniowe

– biesiady taneczne, wspólne śpiewanie, integracja z rodziną



Warsztaty behawioralno-poznawcze

– treningi pamięci, techniki relaksacyjne, nauka radzenia sobie ze stresem



Wyjścia do kina, teatru, na koncert

– przełamanie samotności, rozwój kulturalny i kontakt ze sztuką

Nasi specjaliści:
terapeuta, psycholog, prawnik,
specjalista w zakresie przeciwdziałania przemocy