



SENIORZY SĄ WAŻNI NIE TYLKO OD ŚWIĘTA

Najtrudniejsza nie jest starość. Najtrudniejsze bywa poczucie samotności, braku rozmowy i przekonanie, że człowiek przestaje być potrzebny.

Dlatego tak ważne jest:

- ◆ wychodzenie do ludzi,
- ◆ wspólne spędzanie czasu,
- ◆ budowanie relacji i wzajemnego wsparcia.
- ◆ aktywność społeczna,
- ◆ rozwijanie zainteresowań,

Badania i doświadczenie pokazują, że aktywność społeczna pomaga:

- ◆ poprawiać pamięć i koncentrację,
- ◆ zmniejszać poczucie izolacji,
- ◆ wzmacniać poczucie własnej wartości,
- ◆ zachować większą samodzielność,
- ◆ poprawiać codzienne samopoczucie.

Czasem naprawdę wystarczy jeden mały krok — rozmowa, wspólna kawa, spacer albo poznanie nowych ludzi.

Biuro Fundacji Pozytyw

 www.fundacjapozytyw.pl,  fundacjapozytyw@gmail.com

 ul. Szpitalna 1A, 08-200 Łosice  [693 570 205](tel:693570205)

Ochrona Zdrowia Psychicznego Seniorów - "Pozytywny Senior"

Zadanie publiczne finansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego