



**Magiczny
Kraków**

Warsztaty radzenia sobie ze stresem dla seniorów

2020-09-11

Krakovscy seniorzy mogą wziąć udział w bezpłatnych warsztatach, w trakcie których dowiedzą się, jak radzić sobie ze stresem oraz odnajdywać spokój i harmonię w codziennym życiu.

Dzięki udziałowi w warsztatach organizowanych przez miasto we współpracy ze Stowarzyszeniem Fabryka Inicjatyw oraz grupą nieformalną Senior Plus krakovscy seniorzy mają okazję poznać style zarządzania czasem, uczyć się odnajdywania spokoju i harmonii w codziennym życiu, a także skutecznego radzenia sobie ze stresem w sytuacjach wymagających natychmiastowego podjęcia decyzji. Uczestnicy warsztatów poznają też techniki relaksacji, które będą mogli później stosować w domu.

Warsztaty „Ze stresem na ty” są adresowane do osób 60+ mieszkających na terenie Krakowa. Uczestnicy mają możliwość wyboru dogodnego terminu zajęć, organizatorzy proponują warsztaty przedpołudniowe lub popołudniowe. Udział w projekcie jest bezpłatny. Obowiązują zapisy – dodatkowe informacje można uzyskać pod numerem telefonu 506 303 304. Liczba miejsc ograniczona.

Szczegółowe informacje o inicjatywach miasta skierowanych do seniorów można śledzić na stronie internetowej dlaseniora.krakow.pl.