

PZER Oddział Rejonowy w Michałowicach

Realizacja zadania publicznego

„Zdrowie psychiczne seniorów 2025”

umowa nr UG/KP/442/2025 z dnia 24.03.2025

Ze względu na fakt, iż dla seniorów zdrowie psychiczne jest tak samo ważne jak zdrowie fizyczne, przyznaną dotację w kwocie 3 750 zł wykorzystaliśmy na spotkania ze specjalistą z zakresu psychologii – Dotacja została wykorzystana w 100%

Zorganizowaliśmy 5 dwugodzinnych szkoleń:

1. w dniu 3.12.2025 o godz. 17.00 w sali audiowizualnej przy ul. Raszyńskiej 34 w Michałowicach dla członków kół terenowych nr 2 i 11 z Michałowic. Udział wzięło 31 osób.
2. w dniu 4.12.2025 o godz. 17.00 w świetlicy gminnej przy ul. Głównej 52A w Nowej Wsi dla członków kół terenowych: nr 3 z Nowej Wsi i nr 6 z Granicy. Udział wzięło 42 osoby.
3. w dniu 8.12.2025 o godz. 17.00 w świetlicy gminnej przy ul. Wspólnoty Wiejskiej 1 w Sokołowie dla członków kół terenowych: nr 8 Sokołów–Pęcice, nr 9 z Pęcic Małych i nr 10 z Suchego Lasu. Udział wzięło 24 osoby.
4. w dniu 10.12.2025 o godz. 17.00 w świetlicy gminnej przy ul. Ryżowej 90 w Opaczy-Kolonii dla członków kół terenowych: nr. 4 z Reguł i nr 5 z Opaczy-Kolonii. Udział wzięło 38 osób.
5. w dniu 11.12.2025 o godz. 17.00 w świetlicy przy Alei Marii Dąbrowskiej 12 w Komorowie dla członków kół terenowych: nr 1 z Komorowa i nr 7 z Komorowa Sołectwa. Udział wzięło 17 osób.



W pierwszej części spotkań tematem był rozwój asertywnego komunikowania swoich potrzeb, granic i decyzji w kontaktach z bliskimi, przy jednoczesnym dbaniu o dobre relacje, rozpoznawaniu i wyrażaniu swoich potrzeb oraz stawianiu granic.

W drugiej części odbyła się edukacja Seniorów w zakresie wczesnego rozpoznawania symptomów depresji oraz chorób neurologicznych w swoim otoczeniu, aby móc zareagować i wesprzeć bliskie osoby. Nauczyliśmy się również technik relaksacyjnych, które pomogą nam wesprzeć nasze zdrowie psychiczne w codziennym życiu.



Uczestnicy biorący udział w spotkaniach ocenili je bardzo pozytywne, wyrażając chęć uczestnictwa w dalszych tego typu spotkaniach.



Dofinansowane z budżetu
Gminy Michałowice
w ramach dotacji
dla organizacji pozarządowych