

# Projekt "Przepis na zdrowie"

25.06.2020 13:02

kategoria: **Zdrowie**

**Dla seniorów**

**Dla mieszkańca**

**on-line**

**Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miasta Łodzi zaprasza do udziału w projekcie dedykowanym osobom, które szukają sposobu na radzenie sobie ze stresem związanym z życiem codziennym, sytuacją rodzinną bądź wypaleniem zawodowym. Projekt kierowany jest do mieszkańców miasta Łodzi w wieku aktywności zawodowej ( osoby pracujące, bezrobotne lub bierne zawodowo).**



Weź udział w projekcie:  
**PRZEPIS NA ZDROWIE**

**SZUKASZ SPOSOBU NA RADZENIE SOBIE ZE STRESEM?**

**BRAK CI MOTYWACJI DO PODEJMOWANIA NOWYCH WYZWAŃ?**

**CHCESZ LEPIEJ ZARZĄDZAĆ SWOIM CZASEM ?**

**ODCZUWASZ WYPALENIE ZAWODOWE ?**

Korzyści z udziału w projekcie:

- wzrost odporności na stres,
- zwiększenie motywacji do podejmowania różnych wyzwań, w tym zawodowych,
- rozwój umiejętności interpersonalnych,
- podniesienie kompetencji osobistych, niezbędnych do świadomego i efektywnego funkcjonowania w codziennym życiu.

Oferta dla Uczestników:

- *Treningi z zakresu:* rozwijania umiejętności społecznych, poczucia własnej wartości, radzenia sobie ze stresem, zarządzania sobą w czasie (zajęcia praktyczne, warsztatowe).

- *Treningi relaksacyjne* opracowane przez wykwalifikowanych psychologów. Treningi zmniejszają m.in. napięcie mięśni, liczbę uderzeń serca, usprawniając równocześnie pracę mózgu.
- *Zajęcia sportowe lub rekreacyjne* wybierane przez uczestników (uczestnik samodzielnie wybiera rodzaj, lokalizację i termin zajęć sportowo-rekreacyjnych, za udział w nich otrzymuje zwrot kosztów).
- *Konsultacje z psychologiem.*

#### Rekrutacja:

Obecnie przyjmowanie zgłoszeń i klasyfikacja do projektu prowadzone są w trybie online. Aby wziąć udział w projekcie należy wypełnić formularz zgłoszeniowy, który dostępny jest na stronie: [lodz.pl/przepisnazdrowie](http://lodz.pl/przepisnazdrowie) i przesłać wypełniony dokument na adres: [przepisnazdrowie@uml.lodz.pl](mailto:przepisnazdrowie@uml.lodz.pl).

#### *UDZIAŁ W PROJEKCIE BEZPŁATNY*

Biuro ds. Rekrutacji:

Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych UMŁ

ul. Zachodnia 47, pokój 132

Tel.: 42 638 47 30

e-mail: [przepisnazdrowie@uml.lodz.pl](mailto:przepisnazdrowie@uml.lodz.pl)