

Łódzka Akademia Pozytywnego Seniora EDYCJA II

02.02.2023 9:24 Celina Maciejewska / Rzecznik ds. Seniorów

kategoria: **Dla seniorów**

Fabryka Aktywności

Zapraszamy na cykl wykładów, które poprowadzi dr Monika Mularska-Kucharek, ekspertka ds. rozwoju osób dojrzałych, terapeutka, autorka książek z zakresu rozwoju osobistego, prezeska Zarządu Fundacji Łódzka Akademia Kobiecości. Zapraszamy do Fabryki Aktywności Miejskiej w każdą pierwszą środę miesiąca, w godzinach 12:30 -14:00. Pierwszy wykład już 8 lutego.



Akademia obejmuje cykl wykładów z zakresu psychologii pozytywnej, których celem jest uświadomienie osobom dojrzałym roli pozytywnego myślenia, a także zainspirowanie osób 60+ do zmiany postawy wobec życia na bardziej pozytywną. Z badań wynika, że jakość życia seniorów obarczona jest często trudnymi emocjami, pesymistycznym nastawieniem do życia i szeregiem negatywnych schematów. Nie od dziś wiadomo, że łatwiej żyje się optymistom, dlatego też warto zmieniać negatywne schematy, nawyki, wprowadzać w swoje życie radość i czerpać z życia garściami, czyniąc jesień życia wiosną możliwości! Udział w Akademii z pewnością w tym pomoże i łatwiej będzie stanąć po słonecznej stronie życia, nawet mimo trudności, które pojawiają się wokół, i których nie da się wyeliminować.

Harmonogram wykładów:

- 02.2023 r., godz. 12.30

Dekalog miłości! Jak kochać i być kochanym

- 03.2023 r.; godz. 12.30

Dobra zmiana?! Psychologiczne spojrzenie na zmianę

- 04.2023 r.; godz. 12.30

Z depresją mi nie po drodze! Objawy, przyczyny, leczenie depresji u osób starszych

- 05.2023 r.; godz. 12.30

„To nie tak miało być...” - Jak radzić sobie z życiowymi trudnościami

- 06.2023 r.; godz. 12.30

Z nadzieją na lepsze jutro! Po co nam nadzieja w życiu

Łódzka Akademia Pozytywnego Seniora jest realizowana we współpracy z Fundacją Łódzka Akademia Kobiecości.

Miejsce: Fabryka Aktywności Miejskiej, ul. Juliana Tuwima 10, parter- sala warsztatowa, wstęp wolny.

• TAGI:

• Fabryka Aktywności Miejskiej