Dbamy o zdrowie psychiczne seniorów

18.11.2026



Na terenie Gminy Drzewica rozpoczął się kolejny cykl warsztatów skierowanych do seniorów. Tym razem spotkania poświęcone są przeciwdziałaniu depresji, trosce o zdrowie psychiczne oraz budowaniu dobrego samopoczucia osób starszych

Pierwsze warsztaty odbyły w Jelni oraz Idzikowicach. Uczestnicy mieli okazję poszerzyć wiedzę na temat profilaktyki depresji, sposobów radzenia sobie z obniżonym nastrojem, stresem i samotnością, a także poznać praktyczne metody wspierania własnego dobrostanu psychicznego. Nie zabrakło rozmów, wymiany doświadczeń oraz aktywności sprzyjających budowaniu relacji i wzajemnemu wsparciu.

Przed nami kolejne zajęcia prowadzone przez psycholog Monikę Madej. Zostaną zorganizowane w Świerczynie, Werówce, Drzewicy i Domasznie.

Takie inicjatywy mają szczególne znaczenie, ponieważ kondycja psychiczna jest równie ważna jak zdrowie fizyczne. Aktywność, kontakt z drugim człowiekiem, możliwość rozmowy i poczucie przynależności odgrywają istotną rolę w utrzymaniu dobrego samopoczucia na każdym etapie życia.

Warsztaty realizowane są w ramach zadania publicznego współfinansowanego ze środków Rządowego Programu Wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni Seniorzy – ASY” na lata 2026–2030, Priorytetu III – Partycypacja społeczna osób starszych – edycja 2026, będących w dyspozycji Wojewody Łódzkiego.

Zadanie realizuje Gmina Drzewica we współpracy z Miejską Radą Seniorów w Drzewicy oraz w partnerstwie z Centrum Usług Społecznych w Drzewicy.

Galeria zdjęć

- 
- 

- Udostępnij: Facebook
- Drukuj
- PDF

Urząd Miejski w Drzewicy
ul. St. Staszica 22 26-340 Drzewica
tel: +48 48 375 60 91, fax: +48 48 375 66 41, e-mail: ugm@drzewica.pl