

Stowarzyszenie  
Syntonia

# Zajmiesz się rodzicami?

...żoną, mężem lub inną bliską osobą starszą?



**BEZPŁATNE** warsztaty i wykłady

**KONTAKT**

**tel. 792 765 790**

e-mail: [zapisy@syntonia.org.pl](mailto:zapisy@syntonia.org.pl)

# MASZ STARSZYCH RODZICÓW?

... mają problemy z pamięcią  
lub cierpią na demencję, chorobę Alzheimera itp. ?

Blisko Bliskich

## BEZPŁATNY PROGRAM

dla rodzin i bliskich osób starszych



### W programie:

#### **I. SPOTKANIA TEMATYCZNE – warsztaty:**

- zapominanie - starość czy choroba
- upór, niechęć do przyjmowania pomocy, lęki, wracanie do wspomnień oraz inne problemy związane z opieką
- jak rozmawiać z osobą starszą, chorą
- depresja u osób starszych – jak rozpoznać nietypowe objawy
- jak pomagając ochronić siebie przed stresem, przeciążeniem i wypaleniem

#### **II. WYKŁADY SPECJALISTÓW**

#### **III. GRUPA WSPARCIA**

1 cykl warsztatów obejmuje cztery spotkania (warsztaty)

### INFORMACJE I ZAPISY

tel. 792 765 790

e-mail: [zapisy@syntonia.org.pl](mailto:zapisy@syntonia.org.pl)

### MIEJSCE SPOTKAŃ

Warszawa Śródmieście  
Budynek PAST-y  
ul. Zielna 39  
(przy stacji metra Świętokrzyska)

[www.syntonia.org.pl](http://www.syntonia.org.pl)

*Projekt Blisko Bliskich jest współfinansowany ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej  
w ramach Rządowego Programu na Rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020 ASOS oraz ze środków m.st. Warszawy*



**ASOS 2014-2020**

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej  
Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej