

Warsztaty - Jak radzić sobie ze stresem? Wpływ stresu na funkcje poznawcze.



Fundusze Europejskie
dla Świętokrzyskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



WOJEWÓDZTWO
ŚWIĘTOKRZYSKIE

„CUS w Zagnańsku - nowe możliwości dla mieszkańców!”

W dniu 22 maja 2026 roku, w ramach Gminnych Dni Profilaktyki obchodzonych na terenie gminy w dniach 18-31 maja, w Klubie Seniora w Zagnańsku odbyły się warsztaty poświęcone umiejętności radzenia sobie ze stresem oraz wpływowi stresu na funkcje poznawcze.

Podczas spotkania uczestnicy mieli okazję dowiedzieć się, w jaki sposób długotrwały stres oddziałuje na pamięć, koncentrację, samopoczucie i codzienne funkcjonowanie. Omówiono również praktyczne metody radzenia sobie z napięciem i emocjami, które mogą wspierać utrzymanie dobrostanu psychicznego oraz aktywności poznawczej na co dzień. Warsztaty były nie tylko źródłem cennej wiedzy, ale także przestrzenią do rozmowy, wymiany doświadczeń i integracji uczestników. Spotkanie przebiegło w serdecznej i życzliwej atmosferze, a poruszane tematy spotkały się z dużym zainteresowaniem seniorów.

Warsztaty poprowadziła psycholog Aneta Kołodyński-Salwa, której serdecznie dziękujemy za profesjonalizm, zaangażowanie oraz przekazaną wiedzę i cenne wskazówki.

Dziękujemy wszystkim uczestnikom za aktywny udział oraz wspólnie spędzony czas.

Anna Sobczyk Żak-Organizator Społeczności Lokalnej