

# Izazovi u zlatnim godinama

Provedba 5 psioedukativnih predavanja/radionica s ciljem zaštite i očuvanja mentalnog zdravlja umirovljenika



1

Uloga bake i djeda u životu djeteta



2

Suočavanje sa stresom u starijoj dobi (tehnike relaksacije)



4

Suočavanje s gubitkom (bolest, smrt partnera)

3



Prilagodba na promjene pri umirovljenju (organizacija vremena, hobiji, edukacija)

5



Važnost mentalnog zdravlja u starijoj dobi (psihološka otpornost)

Predavanja/radionice može ugovoriti svaka Matica/ Udruga umirovljenika kontaktiranjem psihologinja (Lucija Alvir; Rebeka Škulić; Josipa Vukorepa) iz Službe za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti na broj telefona: **023/630-575 radnim danima od 8:00 do 14:00 h.** Predavanja se mogu odvijati u prostorijama Udruga ili prostorijama Službe za mentalno zdravlje, po dogovoru.

