

---

## FUNDACJA UNA



---

### KLUB SENIORA „WARS I SAWA” ZAPRASZAJĄ

---

#### BEZPŁATNE

wsparcie terapeutyczne dla

#### OSÓB ZMAGAJĄCYCH SIĘ Z SYTUACJAMI TRUDNYMI, KRYZYSOWYMI

W formie:

*- Konsultacji indywidualnych*

*- Grup wsparcia*

Wieloletni program wsparcia „Czas dla Rodziny” realizowany od 2018 skierowany jest do osób, rodzin zamieszkałych na terenie Warszawy (min, rodzice, **dziadkowie**, opiekunowie) którzy min:

- ✓ Przeżywają trudności w relacjach
- ✓ Brakuje im wsparcia
- ✓ Czują bezradność lub przytłoczenie sytuacją rodzinną lub w otoczeniu
- ✓ Doświadczają kryzysu w tym: przemocy, nadużycia, współuzależnienia...
- ✓ Chcą zwiększyć swoje kompetencje rodzicielskie/opiekuńczo-wychowawcze.
- ✓ Chcą budować pozytywne relacje z innymi

Program „**CZAS DLA RODZINY**” realizowany jest w partnerstwie z :

Fundacją A.R.T. „Rodzinna Klubokawiarnia Praska”

**Program jest współfinansowany z m.st. Warszawa.**



Forma:

1. Cykl nieodpłatnych spotkań grupy wsparcia i rozwoju to 6 cotygodniowych spotkań w grupach do 10 osób, każde spotkanie trwa 2,5 godziny. Jest prowadzone przez doświadczonych terapeutów/praktyków w bezpiecznej formule, nastawionej na realizację konkretnych potrzeb zgłaszanych przez uczestników, jest wzbogacone o elementy edukacji w zakresie umiejętności psychospołecznych i osobistych.

Przykładowa tematyka poruszana na zajęciach:

- *radzenie sobie w sytuacjach trudnych,*
  - *radzenia sobie z emocjami,*
  - *budowanie i wzmocnianie relacji i więzi rodzinnych,*
  - *zwiększenie poczucia bezpieczeństwa,*
  - *umiejętności komunikacyjne, rozmowy, przekonywanie,*
  - *odmawianie, współczucie, motywowanie*
2. Uczestnicy (wg. potrzeb) mają też możliwość skorzystania z nieodpłatnych **konsultacji indywidualnych z psychologiem** na których mogą pogłębić interesującą ich tematykę lub znaleźć rozwiązania nurtujących ich problemów.

W roku 2020 planujemy rozszerzyć program o Warsztaty edukacyjne, rekreacyjne i stymulujące rozwój z uwzględnieniem potrzeb i rozwoju psychomotorycznego adekwatnego do ich wieku.

Miejsce spotkania, Fundacja UNA – Warszawa ul. Nowolipki 19/1

Liczba miejsc ograniczona zgłoszenia i rezerwacje:  
Grzegorz Jasiński tel. 22 831 23 75 w. 128,  
email: gjasinski@sdk.pl