

PRZYSTAŃ – sąsiedzka sieć wsparcia samotnych seniorów

Trzy kameralne warsztaty dla mieszkańców Gminy Stare Babice w wieku 60+

Zapraszamy do bezpiecznej, życzliwej przestrzeni bez oceniania i porównywania. Będziemy rozmawiać, tworzyć i ćwiczyć proste sposoby, które pomagają lepiej korzystać z własnych sił, odnajdywać codzienną radość i być bliżej ludzi.

NA POCZĄTEK – SPOTKANIA SĄSIEDZKIE

Kameralne spotkania otwierające cykl, służące poznaniu się, rozmowie o potrzebach i budowaniu pierwszych relacji.

Zielonki-Parcela (Dom Kultury Stare Babice, ul. Południowa 2a) — 12.09, SOBOTA | 14:00–15:30 | prowadzi Sara Piotrowska
Blizne Jasińskiego (Rzeczodzielnia, ul. Kopernika 2a) — 30.09, ŚRODA | 14:00–15:30 | prowadzi Sara Piotrowska
Borzęcin Duży (Centrum Dojrzałego Człowieka, ul. Tekli Rapackiej 6) — 03.10, SOBOTA | 14:00–15:30 | prowadzi Sara Piotrowska

1 MOJE ZASOBY – CO MAM W SOBIE I NA CZYM MOGĘ SIĘ OPRZEĆ?

Przyjrzymy się swoim mocnym stronom, umiejętnościom i doświadczeniom. Każdy stworzy własną „walizkę zasobów” i wybierze to, z czego chce częściej korzystać.

Co zyskasz: więcej wiary w siebie, dostrzeżenie własnej wartości i mały krok ku nowej aktywności.

TERMINY I MIEJSCA:

Borzęcin Duży — 13.10, WTOREK | 13:00–16:00
Blizne Jasińskiego — 14.10, ŚRODA | 14:00–17:00
Zielonki-Parcela — 24.10, SOBOTA | 14:00–17:00

2 POCZUJ SWOJĄ SPRAWCZOŚĆ – O ODNAJDYWANIU CODZIENNEJ RADOŚCI

Poprzez muzykę, obraz i słowo poszukamy małych rzeczy, które dają spokój, lekkość i energię. Zobaczymy, jak świadomie kierować uwagę na to, co nas wspiera.

Co zyskasz: proste pomysły na lepszy dzień, rozbudzenie zmysłów i poczucie, że nadal mamy wpływ.

TERMINY I MIEJSCA:

Zielonki-Parcela — 26.09, SOBOTA | 14:00–17:00
Borzęcin Duży — 20.10, WTOREK | 13:00–16:00
Blizne Jasińskiego — 18.11, ŚRODA | 14:00–17:00

3 BLIŻEJ LUDZI – JAK ZROBIĆ PIERWSZY KROK I BUDOWAĆ DOBRE RELACJE

W spokojnej atmosferze przećwiczymy rozpoczynanie i podtrzymywanie rozmowy, okazywanie zainteresowania oraz wyrażanie prośby, potrzeby lub odmowy.

Co zyskasz: więcej swobody w kontakcie, poznanie miejsc i osób wsparcia oraz własny realny krok w stronę ludzi.

TERMINY I MIEJSCA:

Borzęcin Duży — 17.11, WTOREK | 13:00–16:00
Zielonki-Parcela — 21.11, SOBOTA | 14:00–17:00
Blizne Jasińskiego — 25.11, ŚRODA | 14:00–17:00

PRZYSTAŃ - OSOBY PROWADZĄCE

Poznaj osoby, które poprowadzą warsztaty, oraz Fundację Aktywni Dłużej

SARA PIOTROWSKA

warsztat 1 | spotkania
sąsiedzkie | **MOJE
ZASOBY – CO MAM W
SOBIE I NA CZYM
MOGĘ SIĘ OPRZEC**

Koordynatorka domowej terapii zajęciowej, na co dzień pracująca z osobami starszymi oraz osobami z niepełnosprawnościami. Ma doświadczenie w pracy z seniorami doświadczającymi osamotnienia oraz trudności w funkcjonowaniu i uczestnictwie społecznym. W swojej pracy koncentruje się na dostrzeganiu indywidualnych potrzeb, możliwości i zasobów seniorów. Prowadzi warsztaty dla osób zagrożonych wykluczeniem społecznym, wspierając ich aktywność, poczucie sprawczości i budowanie relacji z innymi. Swoją wiedzę i praktycznym doświadczeniem dzieli się także jako wykładowczyni AWF ze studentami terapii zajęciowej oraz innymi specjalistami.

KATARZYNA ANIOŁEK

warsztat 2 | **POCZUJ
SWOJĄ SPRAWCZOŚĆ
– O ODNAJDYWANIU
CODZIENNEJ RADOŚCI**

Doradczyni zarządcza, mentorka i trenerka biznesu. Łączy ponad 20 lat globalnej praktyki konsultingowej i zarządczej z doświadczeniem wykładowczyni psychologii biznesu. W ramach Artes Insight wspiera ludzi i organizacje w identyfikowaniu zmian, uwalnianiu potencjału i przekładaniu decyzji na działanie. Certyfikuje się w coachingu w standardzie ICF. Szczególnie bliskie jest jej wzmacnianie sprawczości rozumianej jako świadome przekierowanie uwagi na codzienne źródła radości, energii i wewnętrznego wsparcia.

BEATA SIKORSKA- DUTKA

warsztat 3| **BLIŻEJ
LUDZI – JAK ZROBIĆ
PIERWSZY KROK I
BUDOWAĆ DOBRE
RELACJE**

Z wykształcenia filozofka, od wielu lat związana z edukacją i pracą rozwojową. Pracuje jako nauczycielka filozofii i etyki, coachka, mentorka i tutorka, a także kształci się w Szkole Psychoterapii. Prowadzi sesje indywidualne oraz warsztaty rozwojowe dla dorosłych. Szczególnie interesuje ją budowanie dobrych, wspierających relacji opartych na uważności, szacunku, autentyczności i wzajemnym zrozumieniu. W pracy łączy doświadczenie filozoficzne, edukacyjne i rozwojowe, wspierając komunikację, rozpoznawanie własnych potrzeb oraz tworzenie i podtrzymywanie bliskich więzi. Więcej: beandchange.com, punktoparcia.pl



Fundacja Aktywni Dłużej od 2017 roku tworzy programy, które pomagają seniorom dłużej zachować zdrowie, samodzielność, aktywność i dobre relacje. Wspiera także osoby zagrożone wykluczeniem społecznym, rodzinnym i zawodowym, pomagając im w powrocie na właściwe tory. Działamy lokalnie, ale myślimy szerzej: łączymy praktykę społeczną z wiedzą ekspertów, samorządem i biznesem. Od czasu pandemii rozwijamy także zajęcia online, dzięki którym docieramy do osób, które nie zawsze mogą uczestniczyć w spotkaniach stacjonarnych. Ważnym doświadczeniem Fundacji jest Akademia Zdrowego Seniora realizowana we współpracy z Akademią Wychowania Fizycznego w Warszawie. Wspólnie z partnerami tworzymy projekty odpowiadające na realne potrzeby mieszkańców, a zdobyte doświadczenia wykorzystujemy także w szerszej skali – rozwijając partnerstwa międzynarodowe, sięgając po europejskie programy.

Fundacja Aktywni Dłużej | tel. 504 770 809

Zadanie współfinansowane ze środków otrzymanych od Wojewody Mazowieckiego w ramach Programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni Seniorzy – ASY” na lata 2026–2030.