

# Łódzkie Lato Seniora

Łódzkie Lato Seniora w naszej siedzibie. Były uśmiechy, radość i odstresowanie.

**Celem treningów było** lepsze diagnozowanie czynników nadmiernie stresujących w życiu codziennym, świadomość odpowiedzialności własnej za nadmierne napięcie oraz doświadczenie rozluźnienia. Uczestnicy szkolenia nauczyli się m.in. jak świadomie rozpoznawać korzystne i niekorzystne czynniki nadmiernego napięcia; świadomie zarządzać poziomem swojego stresu, czy jak planować indywidualną strategię rozładowywania napięć fizycznych, emocjonalnych i psychicznych.

Szkolenie poprowadziła **dr Maria Łuszczyńska**, Adiunkt w Katedrze Socjologii Problemów Społecznych Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II w Krakowie, doświadczona prelegentka i trenerka. W szkoleniu uczestniczyło 28 przedstawicieli podmiotów senioralnych z terenu naszego województwa.