

Spotkanie z psychologiem w Dziennym Domu Senior +

Na zajęciach z psychologiem, które odbyły się 27 listopada 2019 r., został poruszony temat z obszaru psychologii pozytywnej dotyczący szczęścia. We wspólnej dyskusji seniorzy zastanawiali się, co sprawia, że odczuwamy szczęście i jak można je zdefiniować. Przedmiotem rozważań była również kwestia czerpania radości z życia w wieku senioralnym - znaczenie relacji z samym sobą i ze swoim otoczeniem oraz odkrywania własnych potrzeb na wszystkich polach codziennego funkcjonowania.

W dalszej części zajęć seniorzy wykonywali ćwiczenia pamięci mające na celu trening umiejętności poznawczych.





