

# **Szkolenie pn. Jesień życia czy wiosna możliwości - jak dbać o jakość życia i budować odporność psychiczną**

Dzisiaj w siedzibie Regionalnego Centrum Polityki Społecznej odbyło się szkolenie pn. Jesień życia czy wiosna możliwości - jak dbać o jakość życia i budować odporność psychiczną. W szkoleniu wzięli udział przedstawiciele podmiotów i organizacji pozarządowych działających na rzecz osób starszych w woj. łódzkim. Uczyliśmy się jak radzić sobie z samotnością i kryzysami oraz jak przekształcać przeciwności w możliwości. Kolejne szkolenie z cyklu jak wzmacniać odporność psychiczną już 9 grudnia 2024 r.