

# **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 ostatnie z cyklu szkoleń pn. Jesień życia czy wiosna możliwości - jak dbać o jakość życia i budować odporność psychiczną. W szkoleniu uczestniczyli przedstawiciele podmiotów i organizacji pozarządowych działających na rzecz osób starszych w woj. łódzkim, którzy trenowali swoje umiejętności w oswojaniu zmiany i radzeniu sobie z samotnością oraz życiowymi wyzwaniami. Szkolenie poprowadziła Pani dr Monika Mularska - Kucharek.