

PROGRAM PROFILAKTYKI
I PRZECIWDZIAŁANIA
UZALEŻNIENIOM WŚRÓD SENIORÓW



CICHA EPIDEMIA

ŚWIADOMY WYBÓR – LEPSZE ŻYCIE

*Zadbaj o siebie.
Masz na to wpływ.*

Projekt realizowany w Dziennym Domu
„Senior+” w Bolesławcu
dla mieszkańców 60+,
którzy chcą żyć zdrowo,
aktywnie i w dobrych relacjach.

W RAMACH PROJEKTU OFERUJEMY



SPOTKANIA GRUPOWE
z psychoterapeutą

24 spotkania



SPOTKANIA INDYWIDUALNE
z psychologiem

96 godzin
indywidualnych
spotkań



WSPARCIE DLA KADRY DDS+
szkolenie pracowników



DLACZEGO WARTO?



lepsze radzenie sobie
ze stresem i emocjami



wzmocnienie
relacji



większa dbałość
o zdrowie



bezpieczeństwo
i świadomość ryzyka



większa jakość
życia



*Nie jesteś sam.
Porozmawiajmy.
Zadbajmy razem
o lepsze jutro.*



MIASTO
BOLESŁAWIEC



Projekt finansowany z budżetu Miasta Bolesławiec.

W Dziennym Domu „Senior+” w Bolesławcu realizowany jest program profilaktyki i przeciwdziałania uzależnieniom „**Cicha epidemia**”,

skierowany do mieszkańców miasta w wieku 60+. To inicjatywa, która zwraca uwagę na problem często pozostający poza społeczną świadomością – nadużywanie alkoholu oraz niewłaściwe stosowanie leków uspokajających i przeciwbólowych przez osoby starsze.

W przypadku seniorów sygnały świadczące o rozwijającym się problemie uzależnienia bardzo często pozostają niezauważone. Pogorszenie pamięci, zaburzenia snu, obniżony nastrój, osłabienie sprawności czy wycofanie z życia społecznego bywają postrzegane jako naturalne następstwa procesu starzenia, podczas gdy mogą stanowić objawy wymagające wsparcia i odpowiedniej profilaktyki.

W ramach projektu prowadzone są grupowe spotkania edukacyjno-profilaktyczne z psychoterapeutą oraz indywidualne konsultacje z psychologiem. Program obejmuje również działania edukacyjne z wykorzystaniem materiałów profilaktycznych oraz szkolenie pracowników Dziennego Domu „Senior+”, którego celem jest podnoszenie kompetencji kadry w zakresie rozpoznawania czynników ryzyka i prowadzenia działań profilaktycznych skierowanych do osób starszych.

Projekt „Cicha epidemia” jest realizowany przez Dzienny Dom „Senior+” w Bolesławcu. Finansowanie programu pochodzi ze środków Gminy Miejskiej Bolesławiec, przeznaczonych na realizację zadań z zakresu profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych oraz przeciwdziałania narkomanii.(info MOPS)