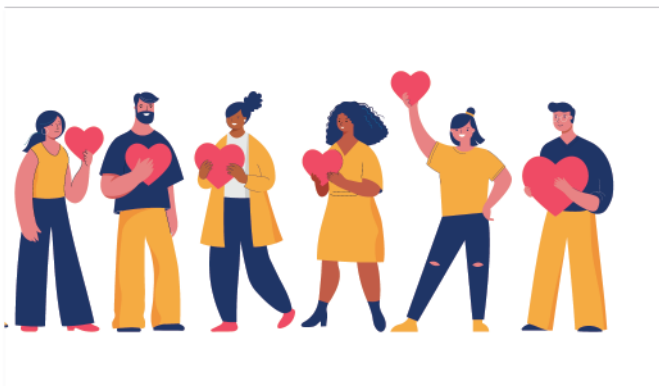




Fundacja
**TRAMPOLINA
ROZWOJU**

KRS 0001159817



Fundacja **Trampolina Rozwoju** powstała z potrzeby wspierania rozwoju - osobistego, społecznego, zawodowego. Dialog, komunikacja, empatia, współpraca, szacunek - to główne elementy naszej pracy na rzecz wszystkich, którzy chcą się rozwijać i dążyć do harmonijnego, dobrego życia osobistego, zawodowego, społecznego.

Trampolina Rozwoju to zaproszenie do odbicia się od tego, co wstrzymuje i dążenie do tego, co wzmacnia.

Nasz zespół to profesjonaliści, eksperci, osoby z ogromnym doświadczeniem zawodowym.



ZAPRASZAMY DO SPOTKAŃ Z NAMI



Fundacja TRAMPOLINA ROZWOJU

KRS 0001159817

ul. Nowy Świat 33/13, 00-029 Warszawa

E-MAIL trampolinarozwoju@gmail.com

TELEFON **535 792 379**

POLUB NAS NA FACEBOOKU!

facebook.com/trampolina.rozwoju

FUNDACJA TRAMPOLINA ROZWOJU **zaprasza**



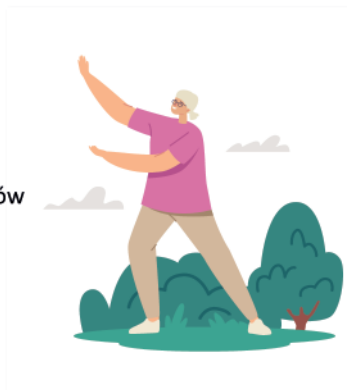
**NA SZKOLENIA
I ZAJĘCIA WARSZTATOWE
DLA SENIORÓW**

TEMATYKA SPOTKAŃ

AKTYWNY SENIOR, ZDROWY SENIOR

zajęcia prowadzi fizjoterapeuta

- wpływ aktywności fizycznej na zdrowie emocjonalne Seniorów
- przykłady ćwiczeń wspomagających wytrzymałość, siłę i koordynację
- zasady zdrowego treningu Seniora



NASZA ZDROWA MIEDNICA

zajęcia prowadzi fizjoterapeuta

- funkcje mięśni dna miednicy w naszym ciele
- problemy rejonu miednicy bez względu na wiek i płeć oraz zapobieganie im
- kształtowanie dobrych nawyków
- terapie dna miednicy



SIŁA UMYŚŁU

W UTRZYMANIU (BĄDŹ PRZYWRACANIU) ZDROWIA PSYCHICZNEGO I FIZYCZNEGO

zajęcia prowadzi psycholog

- siła i możliwości umysłu
- praca z nastawieniem umysłu drogą do szczęśliwego i spełnionego życia
- sposoby dbania o mózg, by funkcjonował dobrze do późnego wieku



ZDROWIE EMOCJONALNE SENIORÓW

zajęcia prowadzi psycholog

- wpływ sfery emocjonalnej na zdrowie fizyczne i na relacje społeczne
- rozpoznanie własnej „strefy stresu”
- najczęstsze problemy psychiczne osób starszych
- sposoby zadbania o emocjonalny dobrostan



JAK DBAĆ O SKÓRĘ SENIORÓW

zajęcia prowadzi kosmetolog

- charakterystyka i problematyka cer dojrzałych
- wpływ czasu na skórę i organizm
- zmiany skórne wymagające konsultacji lekarskiej
- profilaktyka i wskazówki pielęgnacyjne



SKUTECZNA KOMUNIKACJA - DOBRE RELACJE - ZDROWE EMOCJE

zajęcia prowadzi specjalista ds. komunikacji

- skuteczna komunikacja w domu, w pracy, w rolach społecznych
- stawianie granic - jak rozpoznać i rozbroić przemoc słowną
- budowanie dialogu z szacunkiem dla siebie i rozmówcy

