



**Magiczny
Kraków**

„Przystań opiekuna” - wsparcie psychologiczne dla osób opiekujących się seniorami

2026-07-16

Opieka nad starszym rodzicem, małżonkiem lub innym bliskim to duże wyzwanie. To nie tylko troska, ale także zmęczenie, stres i odpowiedzialność. W natłoku codziennych obowiązków opiekunowie często zapominają o własnych potrzebach i odkładają odpoczynek na później.

Z myślą o nich powstał program **„Przystań opiekuna”**. To przestrzeń, w której można na chwilę zwolnić, porozmawiać o swoich doświadczeniach i skorzystać z pomocy psychologa. W ramach programu **Fundacja BONA-MED ad SENIOR** zaprasza nieformalnych opiekunów seniorów na bezpłatne konsultacje indywidualne oraz warsztaty grupowe. Uczestnicy będą mogli otrzymać wsparcie emocjonalne i praktyczne wskazówki dotyczące opieki nad bliskimi.

Spotkania odbędą się od 20 lipca do 31 sierpnia w Centrum Obywatelskim na os. Centrum C 10 (wejście od al. Przyjaźni, lokal U1).

W lipcu zaplanowano warsztaty grupowe 23 i 30 lipca w godz. 16.30–18.30. **Konsultacje indywidualne** z psychologiem odbędą się 20 lipca (12.00–17.00), 22 lipca (14.00–18.00), 27 lipca (12.00–16.00) oraz 29 lipca (14.00–18.00).

Udział we wszystkich spotkaniach jest bezpłatny. Obowiązują wcześniejsze zapisy pod numerem telefonu 510 366 327 lub adresem e-mail: bmadsenior@wp.pl. Organizatorzy zapowiadają, że wkrótce ogłoszą również terminy sierpniowych zajęć.

Program „Przystań opiekuna” jest finansowany przez Miasto Kraków w ramach zadania publicznego: *„Przystań opiekuna – program wsparcia psychologicznego opiekunów nieformalnych”*.