

We wrześniu, październiku i listopadzie Fundacja „Twoja Droga” zaprasza mieszkanki powiatu zgorzeleckiego na cykl wydarzeń (warsztatów, spacerów i spotkań) dzięki, którym niegroźna im będzie jesienna chandra i spadek nastroju, a stres dnia codziennego, chociaż na chwilę, ustąpi miejsca relaksowi i przyjemności. Napięcia jakie przeżywamy, jeśli są dobrze wykorzystane, potrafią działać aktywizująco.

Celem projektu jest promowanie zdrowego stylu życia, w tym dobrostanu psychicznego, dzięki możliwości doświadczania dobroczynnego wpływu na stan psychiczny i fizyczny kobiety, różnych sposobów i metod radzenia sobie ze stresem.

Dlaczego tylko kobiet zapyta ktoś? Bo jak wskazują cyt. “Badania epidemiologiczne, na depresję cierpi około 2 razy więcej kobiet niż mężczyźn. Istotną rolę odgrywają tu czynniki hormonalne, genetyczne i psychospołeczne.” [Depresja u kobiet | Forum Przeciw Depresji](#), a jedną z przyczyn jest także długotrwały stres.

DLA KOGO JEST TEN PROJEKT?

Projekt skierowany jest do Kobiet między 18. a 60. rokiem życia, mieszkanek powiatu zgorzeleckiego, które wyrażą chęć wzięcia w nim udziału ze względu na wartościowy dla nich cel projektu. Partnerkami społecznymi w projekcie są “Studniczanki” Koło Gospodyń Wiejskich oraz Koło Gospodyń Wiejskich w Jerzmankach “Jerzmanianki”

Szczegółowe informacje o programie i zapisach [No to ruszamy i rozpoczynamy zapisy... - Fundacja Twoja Droga | Facebook](#)

Udział we wszystkich wydarzeniach jest BEZPŁATNY.

Zadanie “Festiwal Kobiet - Jesienią Otulona- Edycja 2023” jest realizowane w ramach programu Dolnośląski Fundusz Małych Inicjatyw, finansowanego przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego - w ramach Rządowego Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich na lata 2021-2030.#NOWEFIO.

Operatorzy Małych Inicjatyw na Dolny Śląsk
Dolnośląska Federacja Organizacji Pozarządowych
Stowarzyszenie TRATWA
Fundacja Umbrella

[Brown-Rustic-Ripped-Autumn-Festival-Flyer-A4Pobierz](#)

Źródło: Fundacja “Twoja Droga”