

Co nas umacnia? Spotkanie dla seniorów o antykruchości



Co nas umacnia? Spotkanie dla seniorów o antykruchości

Data publikacji

13.08.2026 15:22

Kamienica Inicjatyw z Torunia zaprasza seniorów na wyjątkowe spotkanie prozdrowotne poświęcone tematowi antykruchości.

Już **14 sierpnia 2026 r. (piątek) o godz. 12:30** odbędzie się spotkanie z psycholog **Martą Kamińską** pod hasłem „**Co nas umacnia, czyli czym jest antykruchość?**”.

Podczas spotkania uczestnicy będą mogli przyjrzeć się temu, co pomaga nam radzić sobie z trudnościami, zmianami i wyzwaniem, a także zastanowić się, jak doświadczenia życiowe mogą wzmacniać naszą odporność psychiczną.

Ważne: na spotkanie **nie obowiązują zapisy**. Wystarczy przyjść na miejsce.

Szczegóły:

- **14 sierpnia 2026 r. (piątek)**
- **godz. 12:30**
- **Kamienica Inicjatyw, ul. Kopernika 22 w Toruniu**

Projekt Kamienica Inicjatyw został dofinansowany ze środków Gminy Miasta Toruń.

Źródło: <https://www.facebook.com/photo/?fbid=1489099793261991&set=a.626837899488189>

Grafika: <https://www.pexels.com/pl-pl/zdjecie/trzymajacy-sie-za-rece-mezczyzna-i-kobieta-w-zblizeniu-5960378/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)