- PORTAL REWITALIZACJA
- AKTUALNOŚCI

# Jak radzić siebie ze stresem? Projekt "Przepis na Zdrowie" przenosi się do sieci

16.04.2020 10:48 Jolanta Baranowska / BRP

- kategoria:
- Portal Rewitalizacji
- Rewitalizacja

"Przepis na Zdrowie " to wart 2 mln zł projekt unijny dla osób, które szukają sposobu na radzenie sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym. Jak skorzystać z niego online?



- Epidemia koronawirusa "nauczyła" już nas, że wiele działań, aktywności, projektów musimy przenieść do sieci. Tak też będzie w przypadku wartego prawie 2 mln zł projektu realizowanego dzięki współpracy miasta z firmą HRP. Program "Przepis na zdrowie" przenosimy do świata wirtualnego. To projekt dedykowany osobom, które szukają sposobu na radzenie sobie ze stresem bądź wypaleniem zawodowym. Jest skierowany do mieszkańców miasta w każdym wieku, a mamy jeszcze 700 wolnych miejsc. Na uczestników czekają treningi z zakresu radzenia sobie ze stresem. Ale też treningi relaksacyjne, które zmniejszają m.in. napięcie mięśni oraz konsultacje z psychologiem. Terminy zajęć będą dostosowywane do możliwości czasowych

uczestników - zajęcia będą odbywać się raz w tygodniu w trybie online, uczestnik może wybrać poranne, przedpołudniowe i popołudniowe godziny zajęć - mówi Adam Wieczorek, wiceprezydent miasta Łodzi.

Rekrutacja do projektu też odbywać się będzie online. Wystarczy przesłać formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie UMŁ, w zakładce "Seniorzy" na adres mailowy: przepisnazdrowie@uml.lodz.pl