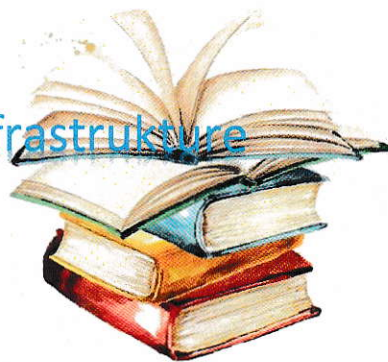


„Rekonstrukcija javne kulturne infrastrukture – narodna knjižnica“



Nositelj projekta : OPĆINA HUM NA SUTLI

PARTNERI NA PROJEKTU:

Narodna knjižnica Hum na Sutli i Zagorska razvojna agencija

POZITIVAN PRISTUP STARENJU – BRIGA O FIZIČKOM I MENTALNOM ZDRAVLJU

Prvo u nizu predavanja / radionica pod nazivom: *Pozitivan pristup starenju - briga o fizičkom i mentalnom zdravlju* održano je 24. lipnja 2025. u 18 sati. Voditeljica radionice: prof. psihologije Biserka Špiljak ukazala je na niz stereotipa prisutnih u društvu koja sasvim pogrešno definiraju način i stil života osoba treće životne dobi. Sukladno promjenama koje se dešavaju sa godinama, a odnose se na slabljenje određenih životnih funkcija i sposobnosti, postoji mnogo drugih načina pomoću kojih čak i svoju starost možete proživjeti u sreći, kreativnosti, istraživanju i uživanju. Ponekad je samo potrebno promijeniti pristup i način razmišljanja te je istaknula: *Nalaženje smisla života najvažniji je razvojni zadatak u starosti koji imamo o samom procesu starenja. Činjenica je da u 70-ima nećete moći raditi ono što možete u 20-ima, ali pogrešno je smatrati da nam godine koje su pred nama ne mogu donijeti nešto novo, zanimljivo i korisno. Važno je da brinete o sebi, svom tjelesnom i mentalnom zdravlju, brižljivo postupajte s iskustvom koje vam donose godine i dostojanstveno se prepustite vremenu koje dolazi, budite sretni uživajući u svojim zadovoljstvima.*



Sufinancira
Europska unija



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo regionalnoga razvoja
i fondova Europske unije



ZAGORSKA
RAZVOJNA
AGENCIJA