



Przyłącz się do nas, aby świętować z
nami Dzień Osób Starszych w
Reading

Pozostań w kontakcie, aktywny i zdrowy

Impreza promująca radość i dobre
samopoczucie w jesieni życia

Poniedziałek, 9 października 2017

od 13:00 do 16:00

w Centrum Rekreacji i Wypoczynku Rivermead Leisure Complex

Richfield Avenue, Reading RG1 8EQ (BEZPŁATNY parking)



Powitanie przez Burmistrza Reading Radną Rose Williams



Popołudniowe prezentacje i zajęcia promujące dobre samopoczucie i
zdrowie psychiczne (patrz na odwrocie)



Informacje i porady od ponad 50 lokalnych organizacji



Bezpłatne zajęcia próbne (rzemiosło artystyczne, tenis stołowy, rugby chodzone, netball chodzona) oraz kontrolne badanie ciśnienia krwi przez Towarzystwo ds. Udaru Mózgu (z ang. *Stroke Association*)

Lekkie przekąski (sponsorowane przez Tesco)



DAA Dementia
Action Alliance

Reading
Borough Council
Working better with you

BETTER
the feel good place

+ READING VOLUNTARY ACTION

Chciałbyś pomóc podczas tej imprezy? - zadzwoń pod numer 0118 937 2273 lub wejdź na stronę
rva.org.uk/team-readingrva.org.uk/team-reading

PROGRAM

- 13:00 Wstęp i powitanie
- 13:10 Chór Firtree
- 13:30 Talking Therapies - terapie oparte na rozmowach
- 13:40 Problemy ze zdrowiem psychicznym - relacja osobista
- 13:55 - Inicjatywa zwiększająca świadomość na temat demencji - Dementia Friends (Dementia Action Alliance)
- 14:05 **Grupy dyskusyjne 1**
- 14:30 Park 60 + taniec w rytmie muzyki
- 14:50 **Przekąski i napoje, odwiedzanie stoisk**
- 15:05 Chór Stowarzyszenia Jamajskiego
- 15:20 **Grupy dyskusyjne 2**
- 15.45 Rona Topaz - śpiew i taniec
- 15:55 Zakończenie

Grupy dyskusyjne 1

- troska i pewność siebie
- wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego -Hazelwood
- samotność i izolacja
- wspomnienia - wspólne doświadczenia

Grupy Dyskusyjne 2

- pełnomocnictwo, - testamenty i poświadczenie autentyczności
- cyberprzestępczość
- wolontariat (zaprzyjaźnianie się)

**BEZPŁATNY autobus do Rivermead kursujący
co 30 minut od godziny 12:15 z pierwszym przystankiem na FH
Firar Street (w pobliżu Sainsburys), a następnie EL Forbury Road
(Apex Plaza)**



Zorganizowane przy udziale lokalnych grup wolontariuszy i członków Grupy dla Osób Starszych (OPWG). Więcej informacji można uzyskać pod numerem 0118 937 2383 lub wysyłając email na adres opwg@reading.gov.uk