

# Senior blisko Siebie i rodziny

Zapraszamy na **BEZPŁATNE** warsztaty  
psychoedukacyjne

**17 lipca**  
godz. 11-15

**Asertywność-** jak prosić i odmawiać bez  
poczucia winy, jak stawiać granice.

**21 lipca**  
godz. 11-15

**Manipulacja-** jak chronić się przed wpływem  
innych osób.

MIEJSCE SPOTKAŃ  
ul. Tarczyńska 11/24  
(przy Placu Zawiszy)  
Centrum „Sami Sobie”

ZAPISY I INFORMACJE

**792 765 779**  
zapisy@syntonia.org.pl

Projekt finansuje m.st. Warszawa



Stowarzyszenie  
**Syntonia**



