



## Herbaciarnia “Familiaris”: spotkania seniorów

Herbaciarnia to przestrzeń spotkań seniorów emigracyjnych przy herbacie w przestrzeni online. To miejsce rozmów seniorów jak również rozmów z seniorami, spędzania wspólnie czasu, rozwój, dzielenia się swoim umiejętnościami, doświadczeniami i wiedzą. To także miejsc wspólnego picia herbaty, wspólnego bycia i przeżywanie codzienności. Wszyscy potrzebujemy: istnieć (psychicznie, fizycznie, duchowo), przynależać (fizycznie, społecznie, socjalnie), a także stawać się (w rozwoju, wypoczynku, działaniu).

Bądź razem i przeżywajmy swoje życia najlepiej jak tylko można. Bycie i życie we wspólnocie jest cennym i ciekawym doświadczeniem, bowiem dzięki drugiemu człowiekowi wydobywamy to co w Nas jest najlepsze i najpiękniejsze. Stajemy się coraz piękniejsi, mądrzejsi i bogatsi ... życiowo.

### Wśród tematów:

- 📅 04.01.2023 ➡ Towarzystwo seniorom 🎤 Honorata Gorczyk
- 📅 01.02.2023 ➡ Zioła św. Hildegardy, czyli jak się leczyć i utrzymać zdrowie domowymi sposobami 🎤 Isabela Wadas
- 📅 01.03.2023 ➡ „Otyłość - walka z wiatrakami?” 🎤 Dr n.med. Izabela Czekaj
- 📅 05.04.2023 ➡ Lekarskie wskazówki dla seniorów 🎤 Gabriela Janecka
- 📅 03.05.2023 ➡ Jak wnuki wpływają na poziom życia dziadków? Wspólny czas. 🎤 Gabriela Labuda
- 📅 07.06.2023 ➡ Jak dbać i zachować zdrowie na długie lata 🎤 Halina Lisson
- 📅 05.07.2023 ➡ Temperamentny senior - porozmawiajmy o temperamentach 🎤 Monika Horoch
- 📅 02.08.2023 ➡ Śmiech to zdrowie 🎤 o. Jarosław Paczkowski
- 📅 06.09.2023 ➡ Suplementacja, czyli jak bronić się chorobami 🎤 Elżbieta Boruta
- 📅 04.10.2023 ➡ Kiszonki, marynaty i inne zdrowe przetwory. Chleb powszedni. Rodzaje chleba – jaki jest najzdrowszy? 🎤 Bogumiła i Tadeusz Białeccc
- 📅 29.11.2023 ➡ Duchowość seniora na emigracji 🎤 o. Jarosław Paczkowski
- 📅 13.12.2023 ➡ Świąteczne muzykowanie 🎤 Bogumiła i Tadeusz Białeccc



**HERBACIARNIA**  
**SPOTKANIA SENIORÓW**  
**PRZY HERBACIE**  
**1. ŚRODA MIESIĄCA**  
**GODZ. 17.30 - 19.00**



**ZOOM MEETING-ID: 760 591 1314**

**KENNCODE: 783540**

**KOORDYNATORZY:**

**BOGUMIŁA I TADEUSZ BIAŁECCY, HALINA LISSON**

*Zapraszamy do udziału w spotkaniach przy herbacie.  
Zostań herbaciarzem i sympatykiem Familiaris.*