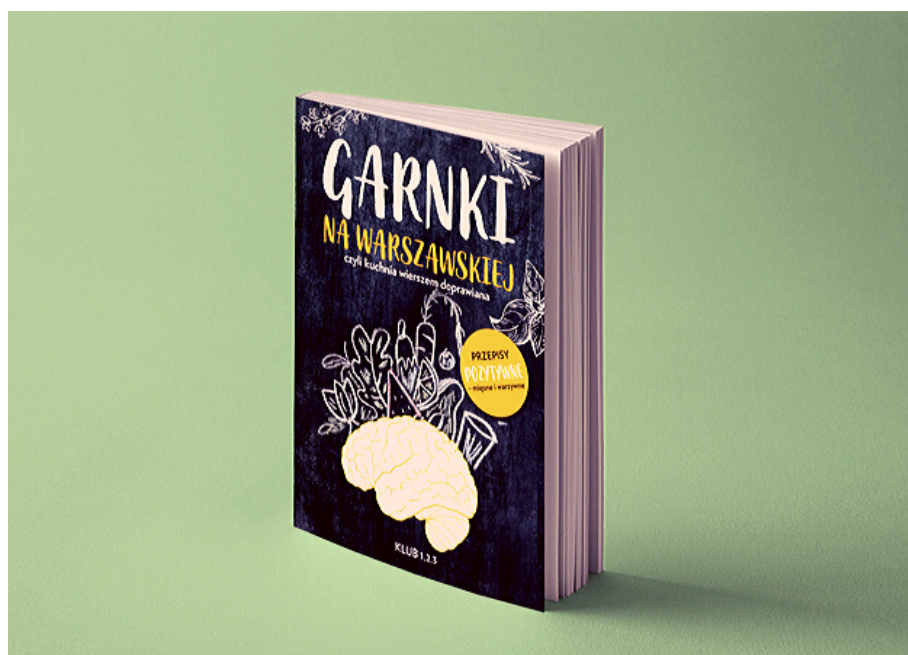


# POMORSKA KOALICJA NA RZECZ ZDROWIA PSYCHICZNEGO

*Miesięczny newsletter*

KSIĘGA DOBRYCH  
PRAKTYK

Zachęcamy do lektury!



D.PRESJA -  
AKADEMIA  
CHOROBY  
PRAWDZIWEJ  
PODSUMOWANIE

"Dla nas kuchnia to nie tylko jedzenie. To poznawanie nowych smaków i kultur, dzielenie się wspomnieniami i zacieśnianie więzi, kłótnie, pot i łzy, a potem ogromna satysfakcja. Gotowanie nie musi być tylko pokrojeniem i przyrządzeniem produktów, może być pretekstem do rozwoju i szerszej współpracy. Długo zastanawialiśmy się, co może być wspólnym mianownikiem dla naszego zespołu, co połączy różne pasje i energię. I tak powstał ten niezwykły projekt, zobrazowany okiem klubowych fotografów, dopieszczony zmysłem naszych degustatorów i przyprawiony literacką nutą."

Projekt „Przez żołądek do rozumu” realizowany był w Klubie 123 od czerwca do listopada 2019, a owocem jest magazyn kulinarno – literacki pt. Garnki Na Warszawskiej.

Działanie realizowane w ramach Punktu Informacyjnego projektu „Samopomoc – jako narzędzie do włączenia i integracji społecznej” współfinansowanego ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej i środków własnych Stowarzyszenia Na Drodze Ekspresji.



Ministerstwo Rodziny,  
Pracy i Polityki Społecznej



Stowarzyszenie  
Na Drodze Ekspresji

# POMORSKA KOALICJA NA RZECZ ZDROWIA PSYCHICZNEGO ŻYCZY WESOŁYCH ŚWIĄT!



Czy uwierzycie, że wkrótce pożegnamy  
rok 2019?

Minione miesiące zaowocowały  
mnóstwem pomysłów i pochtoneły  
ogrom energii. Teraz nadszedł czas na  
zasłużony odpoczynek i doładowanie  
akumulatorów. Życzymy wszystkim  
radosnych i rodzinnych Świąt, obfitości  
w nadchodzącym Nowym Roku oraz  
naładowania zasobów energetycznych  
na kolejny rok!



Działanie realizowane w ramach Punktu Informacyjnego projektu „Samopomoc – jako narzędzie do włączenia i integracji społecznej” współfinansowanego ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej i środków własnych Stowarzyszenia Na Drodze Ekspresji.



Ministerstwo Rodziny,  
Pracy i Polityki Społecznej



Stowarzyszenie  
Na Drodze Ekspresji



## D.PRESJA AKADEMIA CHOROBY PRAWDZIWEJ - GALA PODSUMOWUJĄCA KAMPANIĘ

27 listopada 2019r. w gdyńskiej Wymiennikownia udało się zorganizować galę filmową, podsumowującą działania kampanii D.presja - Akademia Choroby Prawdziwej. W gronie blisko osiemdziesięciu osób mieliśmy okazję obejrzyć 7 genialnych filmów stworzonych przez młodych artystów. Gala będąca rozstrzygnięciem konkursu filmowego pozwoliła na zrozumienie depresji w zupełnie inny sposób niż zwykle. Nie zabrakło również krótkiego wykładu Pani Psycholog Ilony Siedleckiej, która przedstawiła kilka faktów z profesjonalnej strony.

**WIĘCEJ INFORMACJI  
WWW.OTWARTEBRAMY.ORG**

**facebook**



Działanie realizowane w ramach Punktu Informacyjnego projektu „Samopomoc – jako narzędzie do włączenia i integracji społecznej” współfinansowanego ze środków Ministerstwa Rodziny Pracy i Polityki Społecznej i środków własnych Stowarzyszenia Na Drodze Ekspresji.



Ministerstwo Rodziny,  
Pracy i Polityki Społecznej



Stowarzyszenie  
Na Drodze Ekspresji

## **II Mazowieckie Forum Samopomocy Osób z Doświadczeniem Kryzysu Psychicznego**

**16-17 grudnia 2019 r.**

**Warsaw Plaza Hotel • ul. Łączyzny 5 Warszawa**



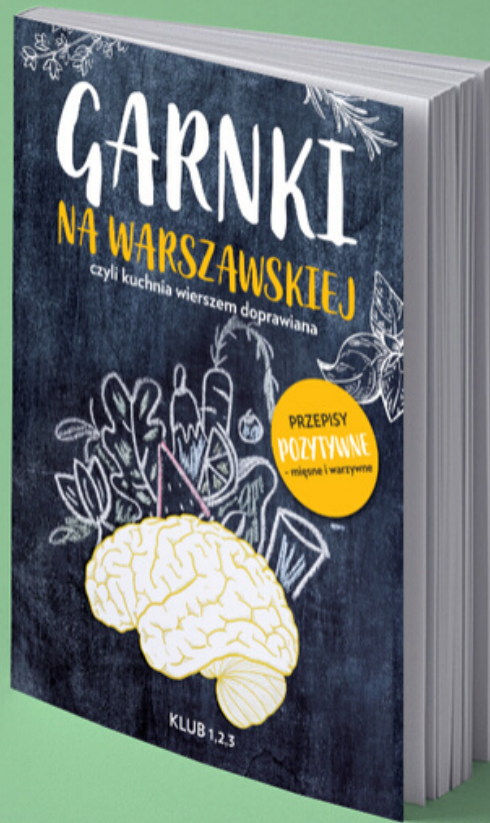
**W programie:  
wykłady,  
warsztaty  
i konsultacje**

### **RELACJA Z II MAZOWIECKIEGO FORUM SAMOPOMOCY**

16 - 17 grudnia 2019 mieliśmy okazję wymienić doświadczenia na II Mazowieckim Forum Samopomocy w Warszawie. Na Forum pojawiliśmy się nie tylko w roli słuchaczy. Prowadziliśmy także warsztaty, podczas których uczestnicy z różnych zakątków Polski mieli okazję zapoznać się z trójmiejskimi dobrymi praktykami w zakresie samopomocowym. Warsztaty były prowadzone przez doradców i psychologów oraz asystentów zdrowienia, którzy podzielili się ze słuchaczami własną historią kryzysu psychicznego. Wizyta w Warszawie zaowocowała ogromem pozytywnej energii i mnóstwem nowych pomysłów, m.in. zainspirowaliśmy innych Akcją Róża od Świętego Walentego.

**WIĘCEJ INFORMACJI  
WWW.OTWARTEBRAMY.ORG**

Działanie realizowane w ramach Punktu Informacyjnego projektu „Samopomoc – jako narzędzie do włączenia i integracji społecznej” współfinansowanego ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej i środków własnych Stowarzyszenia Na Drodze Ekspresji.



## PRZEZ ŻOŁĄDEK DO ROZUMU, CZYLI KUCHNIA WIERSZEM DOPRAWIANA

Po latach cotygodniowych warsztatów kulinarnych uczestnicy zajęć w Klubie 123 – klubie samopomocowym, postanowili wydać własny magazyn kulinarny, który jest zbiorem przepisów przetestowanych w klubie. Magazyn stał się zapisem wspólnych doświadczeń oraz zbiorem anegdot i swoistym poradnikiem dla osób pragnących realizować tego typu zajęcia w swoim otoczeniu. Projekt nosi nazwę „Przez żołądek do rozumu”

29.11.2019 r odbyła się uroczysta premiera magazynu i wieczór autorski.

**Projekt dofinansowany w ramach Funduszu AKUMULATOR SPOŁECZNY, ze środków Programu FIO Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego.**

WIĘCEJ INFORMACJI  
[WWW.OTWARTEBRAMY.ORG](http://WWW.OTWARTEBRAMY.ORG)

facebook



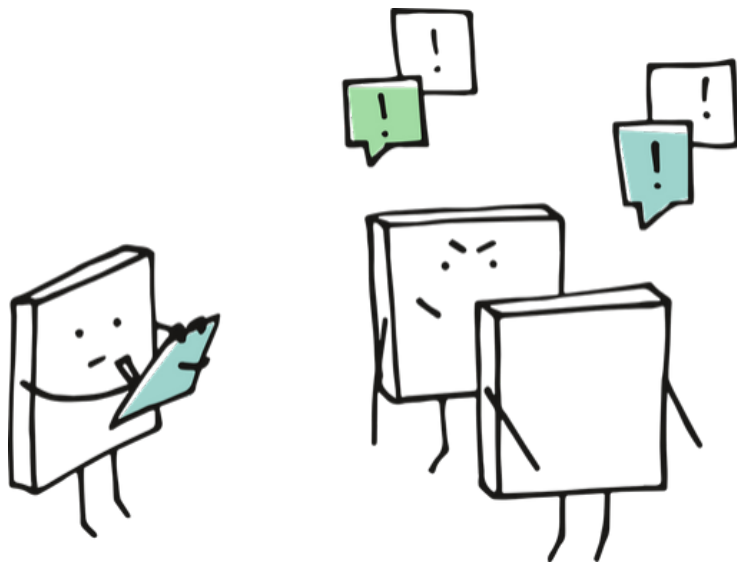
Działanie realizowane w ramach Punktu Informacyjnego projektu „Samopomoc – jako narzędzie do włączenia i integracji społecznej” współfinansowanego ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej i środków własnych Stowarzyszenia Na Drodze Ekspresji.



Ministerstwo Rodziny,  
Pracy i Polityki Społecznej



Stowarzyszenie  
Na Drodze Ekspresji



## ANKIETA ODMIEN SWOJĄ GŁOWĘ

Na wasze opinie czekamy tylko do 30 grudnia, to ostatnia szansa, by wypełnić ankietę!

CZYTAJ WIĘCEJ

## KSIĘGA DOBRYCH PRAKTYKA JUŻ GOTOWA

Od dziś można zapoznać się z Księgą Dobrych Praktyk i zainspirować się naszymi działaniami, wprowadzając w swojej pracy podobne metody i pomysły.

CZYTAJ WIĘCEJ



*Zainspiruj się  
zbiorem  
naszych  
dobrych praktyk*

Spotkania w ramach Forum Samopomocy Osób z Doświadczeniem Kryzysu Psychicznego, które odbywają się corocznie w Gdyni zaowocowały księgą dobrych praktyk w obszarze działań samopomocowych, w tym edukacyjnych. Ich celem jest wymiana doświadczeń w organizacji i realizacji działań samopomocowych na Pomorzu i w Polsce oraz stworzenie warunków do nawiązania współpracy pomiędzy osobami, grupami oraz przedstawicielami organizacji i instytucji, którzy wywierają wpływ na rozwój ruchu samopomocowego osób doświadczających kryzysów psychicznych.

Działanie realizowane w ramach Punktu Informacyjnego projektu „Samopomoc – jako narzędzie do włączenia i integracji społecznej” współfinansowanego ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej i środków własnych Stowarzyszenia Na Drodze Ekspresji.



Ministerstwo Rodziny,  
Pracy i Polityki Społecznej



Stowarzyszenie  
Na Drodze Ekspresji



## FINAL PIERWSZEJ EDYCJI KONKURSU POETYCKO - LITERACKIEGO KLUBU 123

9 grudnia 2019r. w Cafe Strych w Gdyni, odbył się finał I Edycji Konkursu Poetycko - Literackiego Klubu 123! Wzięli w nim udział uczestnicy z Trójmiasta i województwa pomorskiego. Konkurs pozwolił przełamać obawy i niepewność u uczestników, którzy zachęceni pozytywnym startem, już planują dalszy literacki rozwój. Nie obyło się też bez łez wzruszenia i poruszenia ważnych tematów. Laureatom gratulujemy. Do zobaczenia za rok!

WIĘCEJ INFORMACJI  
[WWW.OTWARTEBRAMY.ORG](http://WWW.OTWARTEBRAMY.ORG)

facebook



Działanie realizowane w ramach Punktu Informacyjnego projektu „Samopomoc – jako narzędzie do włączenia i integracji społecznej” współfinansowanego ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej i środków własnych Stowarzyszenia Na Drodze Ekspresji.



Ministerstwo Rodziny,  
Pracy i Polityki Społecznej



Stowarzyszenie  
Na Drodze Ekspresji



## INFORMACJA

Otrzymujesz ten list, ponieważ wyraziłeś na to zgodę w formularzu zgłoszeniowym. Jeżeli chcesz zrezygnować z newslettera, pisz na adres: [info@otwartebramy.org](mailto:info@otwartebramy.org)

**Punkt Informacyjny**  
**Pomorska Koalicja na Rzecz Zdrowia Psychicznego**  
ul. Marynarzy 4, 81-835 Sopot  
**tel. 515 094 995**  
e-mail: [info@otwartebramy.org](mailto:info@otwartebramy.org)

**DOŁĄCZ DO NEWSLETTERA**  
**PISZ: [INFO@OTWARTEBRAMY.ORG](mailto:INFO@OTWARTEBRAMY.ORG)**

