KWIECIEŃ 2019 | NUMER 3

POMORSKA KOALICJA NA RZECZ ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Miesięczny newsletter

WESOŁYCH ŚWIĄT!!!

Czy uwierzycie, że rozpoczął się już drugi kwartał roku?
Minione miesiące zaowocowały mnóstwem pomysłów i pochłonęły ogrom energii. Teraz nadszedł czas na zasłużony odpoczynek i doładowanie akumulatorów. Życzymy wszystkim radosnych i rodzinnych Świąt oraz naładowania zasobów energetycznych na kolejne działania!

W TYM NUMERZE:

- Kampania d)presja
- Projekt Samopomoc
- Warsztaty o depresji
- FOSA otwiera Centrum Wsparcia i Terapii Rodzin
- Konkurs Literacki

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

ZAPRASZAMY DO CENTRUM WSPARCIA I TERAPII RODZIN NA DOLNYM MIEŚCIE!

Dnia 29.03.2018 roku, Fundacja Oparcia Społecznego Aleksandry FOSA oficjalnie otworzyła nowy lokal w Gdańsku przy ul. Radnej 3/2, w którym w ramach projektu „Rewitalizacja Dolnego Miasta…" powstało Centrum Wsparcia i Terapii Rodzin. Celem placówki jest wsparcie rodzin z trudnościami opiekuńczo-wychowawczymi m.in. poprzez możliwość uczestniczenia w treningach grupowych, spotkaniach indywidualnych czy też psychoterapii.

Ważne jest, iż oferta dostosowywana jest do indywidualnych potrzeb każdego z klientów - czyli młodzieży oraz młodych dorosłych w wieku 16-26 lat, zamieszkujących dzielnice Gdańska: Dolne Miasto, Plac Wałowy lub Stare Przedmieście.

Zachęcamy do szerszego zapoznania się z działaniem Centrum Wsparcia i Terapii Rodzin na stronie: http://www.fundacjafosa.pl/wsparcie-rodzin-w-gdansku/

Dodamy jeszcze, że Fundacja FOSA rusza z kolejnymi nowymi projektami - współtworzymy Gdańskie Centrum Równego Traktowania – jednak o tym więcej informacji wkrótce!

FOTORELACJA Z OTWARCIA:

KLIK

KLIK

Centrum Wsparcia i Terapii Rodzin

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.

Pomorska Koalicja na Rzecz Zdrowia Psychicznego

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Stowarzyszenie Na Drodze Ekspresji

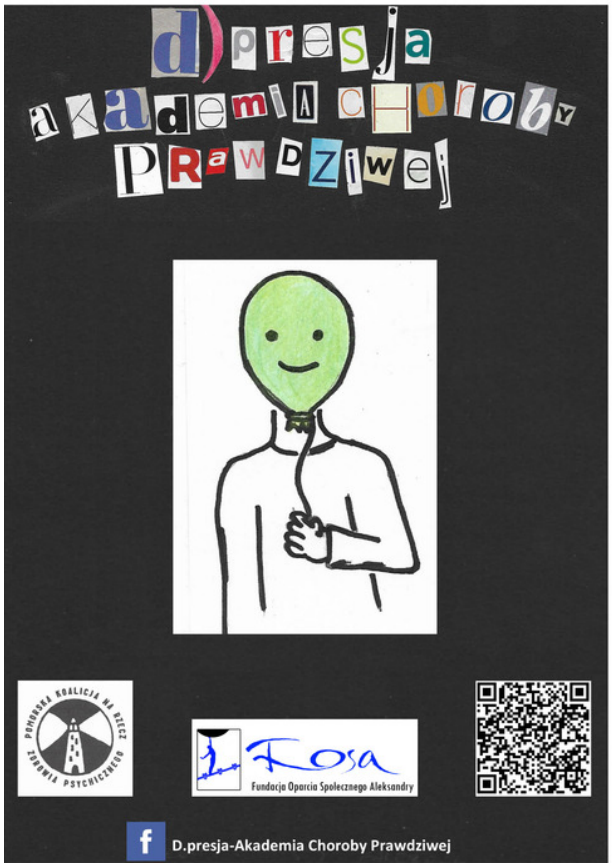
d)presja - AKADEMIA CHOROBY PRAWDZIWEJ

NOWA KAMPANIA SPOŁECZNA POD PATRONATEM POMORSKIEJ KOALICJI NA RZECZ ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Kampania zainicjowana przez uczennice II LO w Gdyni (Pola Wróbel, Wiktoria Kraszewska, Kornelia Białek) które spotykają się codziennie z wieloma osobami cierpiącymi na depresję i poruszone eskalacją problemu w stosunku do mało wyrazistej pomocy, postanowiły zagłębić się w ten temat i przy pomocy specjalistów podjąć konkretne kroki do pomocy.

Z jakimi problemami się spotykamy?
W najbliższym otoczeniu widzimy, jak bardzo problem depresji jest bagatelizowany i porównywany do typowych zachowań rozwojowych w okresie dojrzewania. Dodatkowo, temat wydaje nam się traktowany jako tabu. W wyniku tego, obawiamy się, że większość ludzi, z którymi spotykamy się my i nasi rówieśnicy, nie zdają sobie sprawy z wagi problemu i liczby osób, których on dotyka.

Jakie są cele kampanii?
Głównym celem jest uświadomienie otoczenia, w którym się poruszamy o istnieniu problemu i jego skali. Chciałybyśmy pomóc w przełamaniu wewnętrznej bariery młodych ludzi w korzystaniu z profesjonalnej opieki. Kolejnym celem jest naświetlenie tematu depresji, tak by przestał być bagatelizowany i traktowany powierzchownie.



Co proponujemy w ramach kampanii:

- Kampania plakatowa
- Warsztaty o depresji przybliżające przebieg i objawy choroby, na których przełamane zostaną stereotypy występowania jej u młodych, spotkania z profesjonalistami oraz ekspertem poprzez doświadczenie
- Wystawa “depresja wyARTykułowana”, na którą każdy chętny autor może zgłosić swoją pracę (obraz, rysunek, wiersz czy opowiadanie) i po zatwierdzeniu jej przez jury oglądać wraz z innymi interesantami sztuki w kilku miejscach w Trójmieście, np. w Sopotece.
- Konkurs “depresja wyARTykułowana - rzeźba”, który polega na stworzeniu rzeźby lub instalacji związanej z chorobą. Wszystkie prace staną w miejscu publicznym, gdzie odbędzie się uroczyste wyłonienie zwycięzcy przez jury.

Zakończenie kampanii zaplanowano podczas Dni Solidarności z osobami chorującymi psychicznie w dniach 15-20 września w Trójmieście.

CZYTAJ WIĘCEJ

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

d)presja – AKADEMIA CHOROBY PRAWDZIWEJ

WARSZTATY

W ramach kampanii zapraszamy na cykl warsztatów, które dotyczących depresji i innych chorób i zaburzeń psychicznych, które odbędą się:

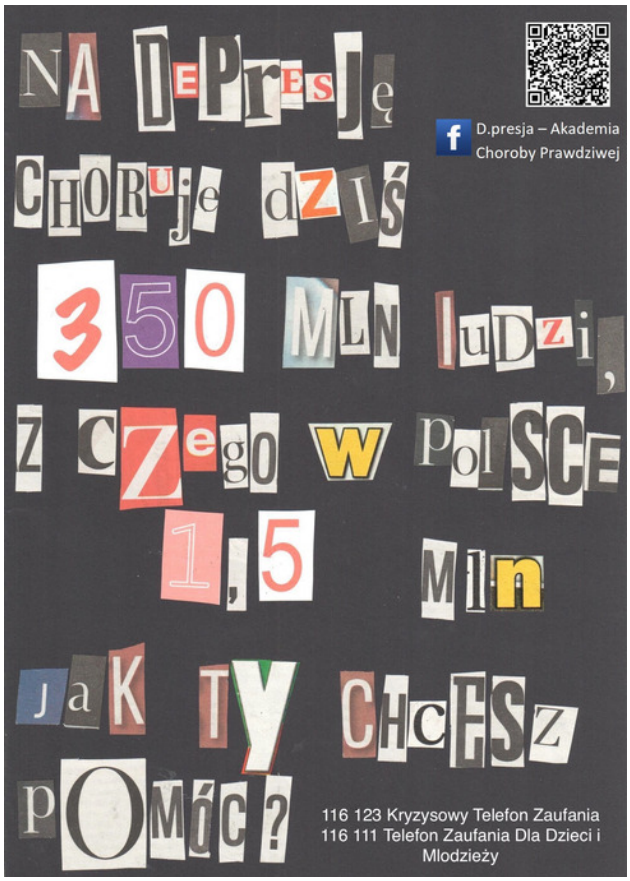
26 kwietnia/piątek/ godz. 17.00 Gdańsk, Biblioteka Manhattan
Prowadzący: Bartosz Karcz, Sebastian Ogiejko, Jan Sitny

8 maja/środa/ godz. 18.30, Sopot, Sopoteka,
Prowadzący: Sebastian Ogiejko, Roman Ludkiewicz, Jan Sitny

31 maja/piątek/ godz. 17.00, Gdynia, Biblioteka Śródmieście
Prowadzący: Bartosz Karcz, Sebastian Ogiejko, Jan Sitny

Warsztaty mają na celu dostarczenie rzetelnej wiedzy i zmianę istniejących stereotypów dotyczących osób cierpiących na depresje i inne choroby zaburzenia psychiczne. Warsztaty zaplanowane na ok. 3 h zegarowe składają się z:

1. Wstępu - choroby psychiczne, zaburzenia psychiczne w liczbach
2.Świadectwa – wystąpienie osoby doświadczonej kryzysem psychicznym. Pytania i odpowiedzi
3.Gry symulacyjnej - przebieg choroby psychicznej.
4.Ewaluacji spotkania i zaproszenia do udziału w konkursie.



Jeżeli chcesz zorganizować warsztat w swojej szkole zaproś nas:

info@otwartebramy.org

CZYTAJ WIĘCEJ

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

Samopomoc – jako narzędzie do włączenia i integracji społecznej

Zapraszamy do wzięcia udziału w projekcie „Samopomoc – jako narzędzie do włączenia i integracji społecznej" realizowanego przez Stowarzyszenie Na Drodze Ekspresji. Cyklu działań ma na celu wzmocnienie rodzącego się na Pomorzu ruchu samopomocowego osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego przy jednoczesnym umacnianiu osób i rodzin, w tym m.in.: osób cierpiących na schizofrenię, depresję. Jeżeli reprezentujesz grupę lub placówkę z województwa pomorskiego i chciałbyś zaprosić nas na warsztaty, zainicjować grupę wsparcia lub masz pomysł na inne aktywności samopomocowe na swoim terenie zgłoś się do nas. W ramach projektu proponujemy:

Twórcze Kręgi Wsparcia

.Warsztaty samopomocowo-rozwojowe pt: Twórcze Kręgi Wsparcia w 2 miejscowościach (po 6 spotkań) mające na celu inicjowanie i wspieranie organizowania się grup samopomocowych osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego. Czujesz, że to jest to?

CHCESZ ZORGANIZOWAĆ WARSZTAT W SWOJEJ MIEJSCOWOŚCI? PISZ: INFO@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.

Pomorska Koalicja na Rzecz Zdrowia Psychicznego

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Stowarzyszenie Na Drodze Ekspresji

W zdrowym ciele zdrowy duch

.Zajęcia i aktywności sportowe pt: „W zdrowym ciele zdrowy duch" mające na celu motywowanie osób z zaburzeniami psychicznymi do udziału w różnorodnych formach aktywności ruchowej. Chcesz zorganizować aktywność sportową ?

WIĘCEJ INFORMACJI POD ADRESEM: INFO@OTWARTEBRAMY.ORG

Spotkania z ekspertem

Spotkania z ekspertem połączone z warsztatami dla osób chorujących psychicznie mające na celu zrozumienie własnej sytuacji i poprawę kontaktu z otoczeniem oraz wzmacnianie motywacji w kierunku rozwoju zainteresowań i umiejętności. Masz potrzebę, pomysł na zorganizowanie ciekawego spotkania, np. z lekarzem, terapeutą, asystentem zdrowienia?

WIĘCEJ INFORMACJI POD ADRESEM: INFO@OTWARTEBRAMY.ORG

Mobilny punkt informacyjny oraz warsztaty

Mobilny punkt informacyjny oraz warsztaty „Inny – czyli jaki ?", wzmacniające postawy zrozumienia, akceptacji i tolerancji dla osób z zaburzeniami psychicznymi i budzące świadomość społeczną na temat zaburzeń psychicznych oraz zmianę istniejących stereotypów dotyczących oceny przydatności społecznej osób chorujących psychicznie i z zaburzeniami psychicznym. Organizujesz wydarzenie, np. festyn, konferencję?

WIĘCEJ INFORMACJI POD ADRESEM: INFO@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.

Pomorska Koalicja na Rzecz Zdrowia Psychicznego

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Stowarzyszenie Na Drodze Ekspresji

KLUB 1,2,3

SERDECZNIE ZAPRASZA NA

KONKURS POETYCKO-LITERACKI

PT. "NIE MAM WENY...."

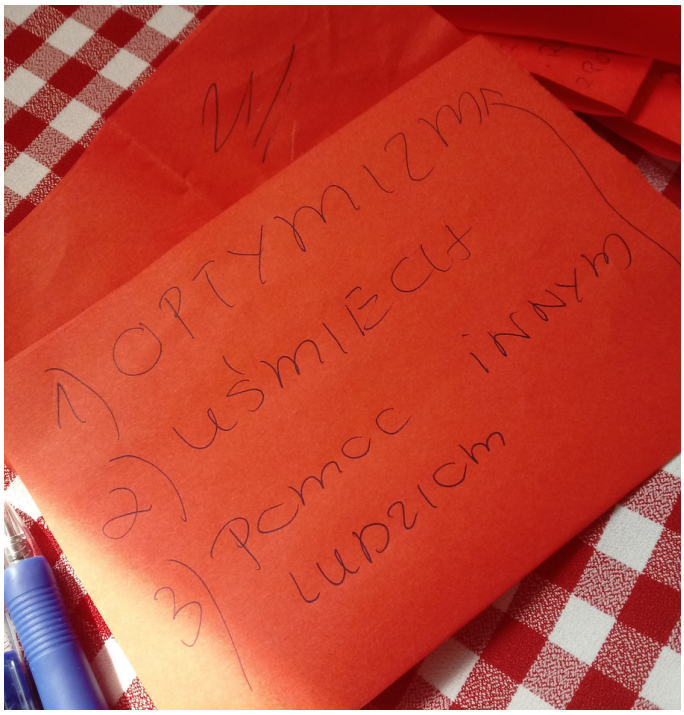
TERMIN SKŁADANIA PRAC DO 27 MAJA 2019 r.

SZCZEGÓŁY KONKURSU DOSTĘPNE SĄ NA STRONIE WWW.OTWARTEBRAMY.ORG lub pod numerem 797 993 618

CZYTAJ WIĘCEJ...

FINAŁ 14 CZERWCA 2019

TWÓRCZE KRĘGI WSPARCIA DLA OSÓB Z DOŚWIADCZENIEM KRYZYSU WARSZTATY SOMOPOMOCOWO - ROZWOJOWE



Pierwsze zajęcia już za nami! Każde spotkanie składa się z dwóch części.

Pierwsza część opiera się na zasadach obowiązujących w samopomocowej grupie wsparcia. Jest to grupa wzajemnej pomocy, która służy temu, aby jej członkowie mogli dzielić się swoim doświadczeniem, wspierać w pokonywaniu życiowych zawirowań lub własnej choroby. Wewnątrz grupy będziemy się dzielić wspólnymi sprawami, troskami, informacjami, które pomagają w zdrowieniu.

W drugiej części spotkania mamy możliwość odkrycia swojej artystycznej natury. Zapoznamy z różnymi formami arteterapii.

Aktywność w spotkaniach jest całkowicie dobrowolna. Każdy podąża do celu w swoim wewnętrznym rytmie, zgodzie i poszanowaniu własnych granic.

Warsztaty prowadzone przez:
Donatę Wróbel – pedagoga specjalnego oraz Beatę Nadolską, malarkę intuicyjną, asystentkę zdrowienia.
Zapraszamy!

Terminy spotkań (SOBOTY):20 kwietnia, 11 maja, 1, 15,29 czerwca 2019, w godzinach 10.00-13.00

Siedziba Zespołu DON, ul. Chrzanowskiego 14/2
Jedno spotkanie trwa 3 godziny
Ilość osób - 10.
Zapisy Donata Wróbel, tel. 785101602, proszę osoby chętne o kontakt

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.

Pomorska Koalicja na Rzecz Zdrowia Psychicznego

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

DOŁĄCZ DO NEWSLETTERA
PISZ:
INFO@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.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Stowarzyszenie Na Drodze Ekspresji