



## **Bezpłatna pomocy dla osób z zaburzeniami psychicznymi i ich rodzin**

2018-08-18

**Zapraszamy do skorzystania z bezpłatnej pomocy dla osób z zaburzeniami psychicznymi i ich rodzin!**

Twój stan psychiczny przeszkadza Tobie i Twoim bliskim? Niedawno opuściłeś oddział dzienny i szukasz przyjaznego miejsca dla siebie? Odczuwasz często niepokój, lęk, napięcie, smutek lub pustkę? Czujesz się bezradny w obliczu zaburzeń psychicznych u bliskiej Ci osoby? Chciałbyś udzielać efektywniejszego wsparcia bliskiej chorującej osobie? Jeśli przynajmniej raz udzieliłeś odpowiedzi: „TAK” - Program Aktywności Lokalnej „Znaczenie Rodziny” jest właśnie dla Ciebie!

W projekcie mogą wziąć udział osoby pełnoletnie posiadające orzeczenie o niepełnosprawności (02-P i 01-U) oraz osoby pozostające w stałym leczeniu psychiatrycznym, jak również członkowie ich rodzin. Uczestnictwo w PAL daje możliwość bezpłatnego udziału w psychoterapii i grupach wsparcia, jak również w szeregu atrakcyjnych zajęć - spotkaniach ze specjalistami z obszaru zdrowia psychicznego, terapii tańcem i ruchem, treningu asertywności, treningu metapoznawczym, treningu czynności dnia codziennego, treningu higieny snu, warsztatach usprawniających pamięć i koncentrację, treningu redukcji stresu opartym na uważności - mindfulness, zajęciach relaksacyjnych, spotkaniach z coachem, warsztatach plastycznych i rzemiosła artystycznego, warsztatach kulinarnych, wyjściach do instytucji kultury - kina, teatrów, muzeów.

Siedziby Programu Aktywności Lokalnej „Znaczenie Rodziny” znajdują się na ul. Chmielowskiego 6A (tel. 668 373 409) i na ul. Ugorek 1 (tel. 660 637 860). Zapraszamy od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 - 15.00. Przyjdź lub zadzwoń!