

www.centrum.samopomocy.pl

✉ centrum@cs-gdynia.pl

☎ 58 620 88 07

„Czasami cygaro jest tylko cygaro.”



#wGdyni
Centrum Samopomocy

Grupy wsparcia

uczestniczą w nich osoby z podobnymi problemami i trudnościami natury psychicznej.

Prowadzimy grupy moderowane przez profesjonalistów i **grupy samopomocowe**, tworzone przez osoby z doświadczeniem kryzysu psychicznego.

Udział w grupie polega na dzieleniu się własnymi doświadczeniami, udzielaniu wzajemnie wsparcia emocjonalnego, nawiązywaniu kontaktu i dzieleniu się przydatnymi informacjami.

www.centrum.samopomocy.pl

✉ centrum@cs-gdynia.pl

☎ 58 620 88 07

Pon-Pt 8.00-16.00

Udzielamy wsparcia w poszukiwaniu rozwiązań osobom z niepełnosprawnościami, w kryzysie psychicznym i ich rodzin. Poradnictwo społeczne, doradztwo zawodowe, wsparcie psychologiczne, treningi pracy, wsparcie w pierwszych krokach na rynku pracy i zatrudnieniu.



Kluby samopomocy

to miejsca spotkań i aktywnego spędzania czasu osób po kryzysach psychicznych.

Klub 123

Tworzymy społeczność osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego, które pragną włączyć się w życie społeczne, rozwijać swoje kompetencje, wymieniać doświadczeniami i wspierać się wzajemnie.

Gdynia, ul. Warszawska 42

www.klub123gdynia.pl

📘 Klub 123 Gdynia

☎ 797 993 618

Klub Chrzan House

Klub dla osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego, niepełnosprawnością intelektualną, które realizują ścieżkę włączenia zawodowego.

Gdynia, ul. Chrzanowskiego 14/2

☎ 58 620 88 07 wew. 14

**Wspólnie tworzymy bezpieczne miejsce,
gdzie każdy może wyrazić siebie
i zbudować dobre relacje z innymi**

*Mamy różne charaktery i po części się
uzupełniamy. Wspólnie rozwiązujemy
problemy. W grupie siła.*

Ela

uczestniczka zajęć plastycznych

**Wzmacniamy kompetencje,
rozwijamy umiejętności i odzyskujemy sprawczość**

*Bardzo istotnym dla mnie był powrót do
zdrowienia i tym samym do lepszego
samopoczucia i poznania siebie. Poprzez
różne zajęcia samopomocowe i pomoc
w zajęciach innym uczestnikom pomagam
sobie. Dzięki temu mogę zdobyć umiejętności
na rynku zawodowym, jednocześnie czerpiąc
radość z zajęć. Daje to lepsze samopoczucie,
a tym samym wzrasta wiara w siebie i to, że
sobie poradzę w pracy.*

Justyna

liderka samopomocy

**Razem odkrywamy nowe możliwości
i poszerzamy perspektywy rozwoju**

*Rozwijamy motywację, co dodaje chęci do
działania. Na zajęciach otrzymujemy
informację zwrotną i dzielimy się opinią
na temat swojej twórczości.*

Kamil

uczestnik zajęć z rysunku

**Wyrażamy siebie
ekspresją artystyczną**

*Przenoszę na papier moje uczucie. Co mi to
daje? Czasem radość, że coś udało się. Innym
razem mogę w ten sposób przeżyć swoim
z kimś podzielić się. Nie zawsze jest łatwo
mówić, a kiedy to przenoszę na papier, nie
muszę nic mówić, aby ktoś zrozumiał mnie."*

Małgorzata

uczestniczka warsztatów literackich

Edukacja do akceptacji w Centrum

**Realizujemy inicjatywy na rzecz podniesienia
wiedzy i zrozumienia problematyki
zdrowia psychicznego.**

- **Róża od św. Walentego**
- **Ogród Terapeutyczny
"Bez pośpiechu"**
- **Dni Solidarności z Osobami
Chorującymi Psychiczenie**
- **Artystyczne popołudnie:
Odmień swoją głowę
- schizofrenia nie oceniaj**

**Angażujemy się w działania na rzecz
edukacji do akceptacji.**

**Chcesz stworzyć lub być częścią
grupy? Poszukujesz wsparcia
i przestrzeni dialogu?**

**Zapraszamy
do kontaktu**

**Centrum Samopomocy
w Gdyni**

www.centrum.samopomocy.pl

☎ 797 993 618

✉ centrum@cs-gdynia.pl