

Centrum Samopomocy w Gdyni



„Czasami cygaro jest tylko cygarem,,

Rozwijamy umiejętności
i odzyskujemy sprawczość

Razem odkrywamy
nowe możliwości i poszerzamy
perspektywy rozwoju

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

Wyrażamy siebie
ekspresją artystyczną

Wspieramy rozwój zawodowy
i pierwsze kroki na rynku pracy

www.centrumsamopomocy.pl

📞 58 620 88 07

✉ centrum@cs-gdynia.pl

1. Informacje ogólne

Centrum Samopomocy w Gdyni jest jednostką organizacyjną systemu pomocy społecznej, W ramach sieci oparcia społecznego realizuje zadania polegające na:

- 1) prowadzeniu i animowaniu rozwoju otwartych przestrzeni klubowych dla osób z zaburzeniami psychicznymi,
- 2) upowszechnianiu informacji w zakresie wsparcia i pomocy osobom z zaburzeniami psychicznymi oraz ich rodzinom, w tym prowadzenie punktu informacyjnokonsultacyjnego,
- 3) animowaniu i wzmacnianiu ruchu samopomocowego osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego i ich rodzin,
- 4) podejmowaniu inicjatyw edukacyjnych, integracyjnych, ukierunkowanych na zwiększenie świadomości społecznej w zakresie zdrowia psychicznego,
- 5) animowaniu i wdrażaniu innowacyjnych rozwiązań w zakresie włączenia społecznego i zawodowego osób z niepełnosprawnościami, w tym z zaburzeniami psychicznymi, podejmowanie inicjatyw programowych, wspieranie działań w zakresie ekonomii społecznej,
- 6) wspieraniu procesu zdrowienia i budowania relacji społecznych oraz działania wspomagające utrzymanie zatrudnienia lub powrót na rynek pracy,
- 7) budowaniu spójnego systemu wsparcia osób z zaburzeniami psychicznymi na bazie koalicji podmiotów instytucjonalnych i organizacji partnerskich.

Centrum prowadzi kluby samopomocy, doradztwo i poradnictwo, ogród, animuje i wspiera inicjatywy na rzecz profilaktyki i promocji zdrowia psychicznego.

2. Kluby Samopomocy

Celem działania klubów samopomocy jest zwiększenie zaradności i samodzielności życiowej, włączenie społeczne osób z zaburzeniami psychicznymi i rozwijanie umiejętności niezbędnych do prowadzenia niezależnego i aktywnego życia. Kluby sprzyjają aktywności w życiu społecznym. Prowadzone są grupy wsparcia.

Klub 123, ul. Warszawska 42,



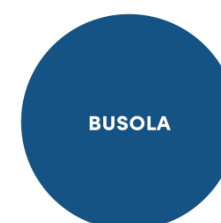
Tworzy społeczność osób, które rozwijają kompetencje, wymieniają się doświadczeniami i wspierają się wzajemnie. Poprzez edukację nieformalną klubowicze mają szansę na rozwój umiejętności społecznych. Uczestniczą w treningach umiejętności społecznych, zajęciach artystycznych, literackich, kulinarnych, filmowych oraz grupie wsparcia.

Chrzan House, ul. Chrzanowskiego 14/2



Klub dla osób realizujących ścieżkę włączenia zawodowego. Uczestnicy rozwijają kompetencje społeczne, wymieniają się doświadczeniami związanymi pracą. Oferuje zajęcia kulinarne, artystyczne, plastyczne, warsztaty szycia, filmoterapię, trening pamięci, planszówki, wyjścia integracyjne, grupę wsparcia i trening umiejętności społecznych.

Busola, ul. Opata Hackiego 17a



Klub wspierający rozwój dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną. Klub jest pomostem pomiędzy domem, a docelowym miejscem aktywności, np. warsztat terapii zajęciowej. Klub wspiera samodzielność uczestników, którzy korzystają z treningów kulinarnych, ruchowych i wyjść integracyjnych.

Ogród bez pośpiechu, ul. Bernadowska 15a



Przestrzeń wspólnej aktywności, pracy i spotkań na świeżym powietrzu. Położony w otoczeniu lasu i potoku Swelini. W ogrodzie niespiesznie odbywają się grupy wsparcia, plenery malarskie i fotograficzne, warsztaty ogrodnicze, zajęcia rozwijające kompetencje społeczne.

Pracownia Latarnik, ul. Warszawska 76



Pracownia na rzecz profilaktyki i promocji zdrowia psychicznego tworzy przestrzeń wymiany doświadczeń, osobistych historii, rzetelnej wiedzy i destygmatyzacji. Jej działania koncentrują się na edukacji z pierwszej ręki. Realizuje m.in. podcasty, filmy, wywiady i artykuły.

3. Zespół doradztwa i poradnictwa ul. Chrzanowskiego 14/2



Wspiera osoby z niepełnosprawnościami lub doświadczających kryzysów psychicznych i ich rodziny w rozwoju aktywności społecznej i zawodowej. Kompleksowe wsparcie doradcze, psychologiczne, trenerów pracy i klubu Chrzan House rozwija umiejętności potrzebne do prowadzenia niezależnego i aktywnego życia. Wspiera innych profesjonalistów.

4. Grupy wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi



Uczestnicy grup mogą dzielić się swoimi doświadczeniami i wspierać wzajemnie w bezpiecznej atmosferze. Na grupach prowadzona jest psychoedukacja i ćwiczenia pozwalające na poznanie swoich zasobów. Korzystają uczestnicy klubów oraz zespołu doradztwa i poradnictwa.

5. Animacja społeczna i działania informacyjno-edukacyjne

Działania informacyjno-edukacyjne skierowane do lokalnych społeczności w zakresie promocji i profilaktyki zdrowia psychicznego, samopomocy osób z doświadczeniem kryzysu. Kampanie społeczne, warsztaty destygmatyzacyjne, edukacja „z pierwszej ręki”.

6. Analiza dokumentów i statystyk

Kluby Samopomocy

Z oferty klubów samopomocy skorzystało **207 osób**, w tym:

Klub 123 – łącznie 82 osoby. Średnia miesięczna 41 osób. Największą popularnością cieszyły się treningi pamięci, zajęcia kulinarne, podstawy malarstwa i rysunku, plastyczne oraz literackie. W 2025 roku klub organizował wernisaże i promował twórczości uczestników, w ramach Galerii Artystów Outsiderów, zorganizował trójmiejski Turniej Bowlingowy Trójzab. W klubie działa grupa wsparcia dla rodzin i bliskich osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego (średnio 3 osoby). Raz w tygodniu grupa dla uczestników klubu (średnio 5 osób).

Klub Chrzan House – łącznie 103 osoby. Średnia miesięczna to **52 osoby**, Najpopularniejsze zajęcia: kulinarne, dyskusyjny klub filmowy, warsztaty artystyczne, symulator społeczny, warsztaty z szycia, treningi pamięci, zajęcia muzyczne, treningi umiejętności społecznych. Zorganizowano m.in.: warsztaty tworzenia kartek vintage, różanych herbatek w ramach akcji Róża od Św. Walentego. Spotkanie „Latarnik wyborczy”, którego celem było zwiększenie świadomości praw obywatelskich i odpowiedzialnego uczestnictwa w życiu publicznym. Otwarta grupa wsparcia prowadzona była raz w tygodniu, celem wzajemnego poznawania się, wspierania w pokonywaniu trudności, wzajemne dodawanie odwagi. **(średnio 10 osób)**

Klub Busola – łącznie 22 osoby. Średnia miesięczna to 15 osób. Prowadzono terapię zajęciową, naukę czynności dnia codziennego, zajęcia sportowe, różnorodne wyjścia oraz wycieczki a także organizowano imprezy tematyczne. Klubowicze angażowali się w zajęciach z trenerką personalną crossfit, prowadzenie warsztatów w Ogrodzie bez Pośpiechu: „Bransoletki Mocy” i organizację imprez integracyjnych dla uczestniczek.

Ogród bez Pośpiechu z oferty skorzystało **110 osób** z województwa pomorskiego, które uczestniczyły w zajęciach ogrodniczych, pracach porządkowych, warsztatach malarskich, plenerze artystycznym, „w naturze, poza formatem”, fotospacerach pogranicza, warsztatach artystycznych „po Godność”, warsztatach „bransoletki mocy”.

Pracownia Latarnik. Przygotowano 10 podcastów o zdrowiu psychicznym w oparciu o wywiady z uczestnikami Centrum Samopomocy. Przeprowadzono konkurs literacko – plastyczny o tematyce doświadczeń osobistych związanych z kryzysem psychicznym, w którym wzięło udział 21 osoby z różnych części kraju. Przygotowano materiały do [11 numeru rocznika otwartebramy](#), wydano książkę „Nicolas Szopiński – kolor po obu stronach granicy” i publikację „Żywe Książki”. Utworzono stronę www, na której publikowane są materiały i artykuły. <https://centrumsamopomocy.pl/latarnik/>

Zespół doradztwa i poradnictwa

Tworzą doradcy społeczno-zawodowi, trenerki pracy, psycholożki. W 2025 roku realizowano 79 Indywidualnych Programów Integracji Społeczno - Zawodowej (IPISZ), które wyznaczają klientom cele do realizacji, zmierzające do poprawy jakości ich życia. 4 doradców współpracowało z **36** nowymi klientami; **43** klientami, którzy kontynuowali poprzednim roku. W 2025 udzielano porad psychologicznych, zawodowych i socjalnych, z których skorzystało **135 osób**, w tym 81 nowych klientów.

Aktywizacja zawodowa

Trenerki pracy wsparły 133 osoby, w tym 55 osób objętych IPISZ. Wsparcie obejmowało: motywowanie do poszukiwania i utrzymania pracy, przygotowanie dokumentów i aplikowanie, określenie predyspozycji zawodowych, wyszukiwanie ofert pracy, kontaktu z pracodawcami, przygotowania do rozmów o pracę oraz organizację i monitoring treningów pracy. W 2025 r. **47 klientów** podjęło zatrudnienie w tym, **33 nowych i 14 osób, które wcześniej korzystały ze wsparcia trenera pracy**, a utraciły zatrudnienie. **27 osób** podjęło pracę na otwartym rynku pracy, a **20 osób** w Zakładach Pracy Chronionej. **31 osób** zostało zatrudnionych na podstawie umowy o pracę. **34 osoby** pracują w pełnym wymiarze etatu, a **7 osób** rozpoczęło uczestnictwo w Centrum Integracji Społecznej.

Miejsce zatrudnienia i stanowiska Otto work – pracownik wsparcia administracji, Zoodelikatesy – magazynier, Inwemer – pracownicy sprzątający, Idea Hills – Junior SEO Specjalist, Polaris - ochroniarz, Trec Nutrition – pracownik produkcyjny, Climarem - konserwator, Hotel My Story – pracownik gospodarczy, Kawiarnia Uboga Krewna – barista, Senihelp – rekruter ze znajomością j. niemieckiego, Glanz II – pracownik porządkowy, Łącki Security - ochroniarz, State Street – product manager, Clar System - pracownik sprzątający, Spółdzielnia Socjalna Kooperacja – pracownik gospodarczy, Europark - parkingowy, Johnny Bros – asystent działu SEO, Igloport - specjalista ds. administracyjno-kadrowych, DGP Clean - pracownik gospodarczy, Eco Dolina - magazynier, Wezwijdoktora.pl – konsultant telefoniczny, Aquapark Sopot – obsługa klienta, TK Max - sprzedawca, Sklepy: „Z głębokiej szuflady”, Halfprice, Żabka - sprzedawca, Mcdonald - kucharz, Biedronka – Asystent kas samoobsługowych, Fudeko - ochroniarz, Falochron - opiekun, Dobry Hotel – pracownik porządkowy, IPSOS - ankieter, Clar Holding - ochroniarz, Igielski – ochroniarz. Jedna osoba odbywa staż w Pomorskim Urzędzie Wojewódzkim jako pomoc biurowa.

11 treningów pracy pozwoliło na sprawdzenie predyspozycji i oczekiwań względem stanowiska pracy, zdobycie doświadczenia i naukę nowych umiejętności. Treningi trwają średnio 7 dni i odbywają się u lokalnych pracodawców: Sklep z odzieżą używaną „Jeszcze raz” – pomoc sprzedawcy; Inwemer – Sklep House, Fabryka Trefl, Bank PKO (pracownik porządkowy); Kawiarnia Uboga Krewna – pomoc baristy; Kawiarnia Kosmos – pomoc baristy; Łącki Security – pracownik ochrony; Igloport – pracownik gospodarczy; Biblioteka Śródmieście – pomoc bibliotekarza; Spółdzielnia Socjalna Kooperacja – Sklep charytatywny LUK LUK (pomocnik sprzedawcy)

Klub pracy

12 samopomocowych spotkań, skupiło **23 osoby** na różnych etapach poszukiwania zatrudnienia lub pracujących, które dzielili się doświadczeniami w obszarze zatrudnienia.

Wsparcie psychologiczne

2 psycholożki udzieliły **wsparcia psychologicznego 71 osobom**. Konsultacje obejmowały rozmowy odciążające, rozmowy diagnostyczne i motywujące. Zrealizowano **7 grupowych zajęć psychoedukacyjnych**, w których średnio uczestniczyło **12 osób**. Prowadzone są **treningi umiejętności społecznych** - średnio 8 osób/zajęcia.

7. Animacja społeczna. Działania informacyjno-edukacyjne

W 2025 r. realizowano warsztaty, szkolenia i kampanie społeczne, m.in.: Róża od Świętego Walentego, Artystyczne Popołudnie w Klubie 123, Popołudnie na Chrzana, Spotkania z Żywą Książką, Pomorskie Forum Samopomocy. Współpracowano z organizacjami gdyńskiej sieci oparcia społecznego, pomorskimi i ogólnopolskimi organizacjami. W Gdyni współtworzono kampanię społeczną „Odmień Swoją Głowę”, Dni Solidarności z Osobami Doświadczającymi Kryzysów Psychiczych. Prowadziliśmy działania informacyjne, szkolenia.

Róża od Świętego Walentego



Celem akcji jest wzajemne wsparcie osób zmagających się z trudnościami natury psychicznej oraz towarzyszenie na drodze do zdrowienia. Kluczowym elementem samopomocowego wydarzenia są wzmacniające spotkania, dodające nadzieję i budujące poczucie solidarności. Róże z sentencjami i ręcznie wykonane kartki trafiają do pacjentów szpitali

psychiatrycznych, oddziałów dziennych, mieszkańców domów pomocy społecznej i hospicjów. W 2025 r. odwiedziliśmy pacjentów Centrum Zdrowia Psychicznego w Lęborku.

W lutym zorganizowano podsumowanie Akcji Róża w Konsulacie Kultury w Gdyni, W programie znalazły się panele dyskusyjne, rozmowy o nadziei w zdrowieniu, warsztaty: „Żywe Książki – edukacja z pierwszej ręki”, „Wzajemne wsparcie – moje sposoby na wyjście z kryzysu”, „Rodzina w obliczu kryzysu psychicznego” i wernisaż fotografii Mateusza Ignacego i Radosława Różańskiego.





Artystyczne Popołudnie w Klubie 1,2,3

Podczas **dnia otwartego** każdy uczestnik miał okazję doświadczyć sztuki i kreatywności w różnorodny sposób. Uczestnicy klubu i zaprzyjaźniony Teatr Biuro Rzeczy Osobistych zorganizowali **warsztaty teatralne**. Odbyły się **zajęcia artystyczne**, podczas których goście tworzyli zakładki do książek. Zaprezentowano prace uczestników. Rysunki i fotografie, stanowiły punkt wyjścia do rozmów o zdrowiu i roli sztuki w codziennym życiu.

Dzień otwarty, dzień bez barier na Chrzanowskiego



Celem Dnia Otwartego było zaprezentowanie działalności Klubu Chrzan House a także poznania oferty Zespołu Doradztwa i Poradnictwa. W programie znalazły się różnorodne działania: *warsztaty artystyczne **Fan-Zin**, **kąciki dyskusyjne łamiące szkodliwe stereotypy dot. chorób psychicznych** oraz warsztat psychoedukacyjny.*

Wieczorem odbył się wernisaż **wystawy fotograficznej „Tętno chwili”**, przygotowanej przez uczestników zajęć fotograficznych. Podczas wernisażu goście mieli możliwość obejrzenia prac, rozmów z autorami oraz poznania historii stojących za poszczególnymi zdjęciami. Spotkanie uzupełniła muzyka na żywo. Wernisaż stanowił ważne podsumowanie procesu twórczego uczestników oraz okazję do zaprezentowania ich prac szerszemu gronu odbiorców.

IX Pomorskie Forum Samopomocy w Gdyni



Spotkanie osób zaangażowanych w działania samopomocowe, którego celem jest wymiana doświadczeń, dzielenie się dobrymi praktykami oraz nawiązywanie współpracy między organizacjami, instytucjami i grupami działającymi na rzecz wsparcia osób po kryzysach psychicznych. Konsulat Kultury w Gdyni wypełniły dyskusje i panele dotyczące roli samopomocy, wyzwań dla klubów i domów samopomocy oraz przyszłości zawodu asystenta zdrowienia, z udziałem profesjonalistów i osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego. Szczególnym momentem było wręczenie nagród

laureatom konkursu literackiego „**Opowiedz swoją historię**”, w którym uczestnicy dzielili się osobistymi opowieściami o drodze przez kryzys, odzyskiwania nadziei i finalnie zdrowienia.

Popołudnie poświęcono kreatywnym warsztatom rozwijającym umiejętności samopomocowe, m.in. tworzeniu własnych książeczek „Fan Zin”, opowiadaniu historii wspierających innych w ramach „Latarnik”, dyskusjom o roli asystenta zdrowienia oraz refleksji nad znaczeniem traumy psychologicznej w codziennym funkcjonowaniu. Całość uzupełniała wystawa „Tętno Chwili”, prezentująca prace uczestników zajęć samopomocowych ukazujące różne etapy kryzysu psychicznego. Pomorska Koalicja na Rzecz Zdrowia Psychicznego.



Żywa Biblioteka i Spotkania z Żywą Książką



W ramach Gdyńskiego Tygodnia Praw Człowieka Centrum Samopomocy w Gdyni wzięło udział w **Żywej Bibliotece** zorganizowanej przez **Laboratorium Innowacji Społecznych, Przystanią Gdynia – Siecią Centrów Domów Sąsiedzkich**. Czytelnicy mieli możliwość „przeczytania” 20 żywych książek, które dzieliły się historiami dotyczącymi życia

między kulturami, rodzicielstwa, aktywizmu, doświadczeń neuroatypowych, chorób w rodzinie, powrotów z emigracji, a także kryzysów psychicznych. W 2025 r. kontynuowano warsztaty i spotkania oparte na idei „Żywej Biblioteki”, które odbywały się w kameralnej atmosferze. Celem tych spotkań jest przełamywanie krzywdzących stereotypów, budowanie empatii oraz wzmacnianie nadziei na możliwość wyjścia z kryzysu. Wydarzenia odbyły się w: *Kawiarni Uboga Krewna, Gdyńskim Konsulacie Kultury Uniwersytecie Gdańskim*. *Żywe Książki* – w tym m.in. „Od DPS-u do pracy”, „Obcy ludzie Ci nie pomogą”, „Alkoholizm i schizofrenia... i co z tego wynikło”, „Światło Latarni” oraz debiutujący „Piciorys” – dzieliły się osobistymi historiami kryzysów psychicznych i wychodzenia z trudności. Uczestnicy mieli okazję nie tylko uważnie słuchać, ale też zadawać pytania i prowadzić rozmowy, co sprzyjało refleksji, przełamywaniu stereotypów i wymianie doświadczeń.

Uniwersytet Gdański,
Wydział Nauk Społecznych, Instytut Pedagogiki
Zakład Pedagogiki Społecznej UG,
Centrum Samopomocy w Gdyni

zapraszają na

Otwarte Zebranie
Zakładu Pedagogiki Społecznej
i seminarium doktorskie prof. Marii Mendel,
na którym wykład pt.:

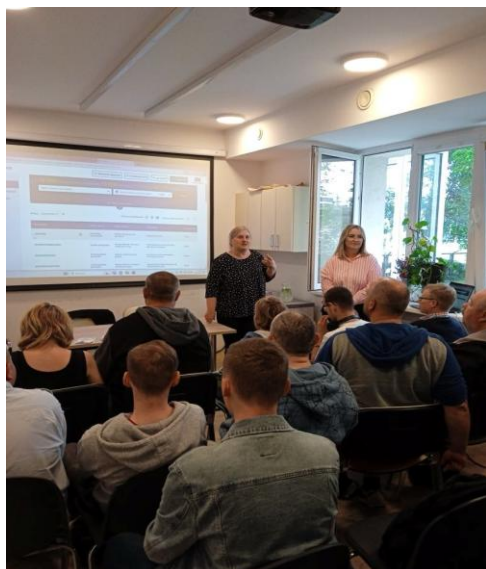
**Od inności
do społeczności
– edukacyjny potencjał
Żywej Biblioteki
w procesie zmiany społecznej**

wygłosi
PANI DOKTOR
KAMILA PROCIÓW
z Uniwersytetu DSW we Wrocławiu

20 lutego 2025, wtorek, 17.00-19.00
[Budynek WNS UG, Bażyńskiego 4, sala S-511](#)

„Targi możliwości” w zakresie pracy dla osób z niepełnosprawnościami.

16 czerwca 2025 roku w Centrum Samopomocy odbyły się „Targi Możliwości” będące bezpieczną przestrzenią do rozmów o pracy i rozwoju zawodowym, nawiązania pierwszych kontaktów zawodowych. 3,5-godzinne spotkanie było okazją do zapoznania się z ofertami pracy, działalnością zaproszonych firm i instytucji, m.in. *McDonald's, Inwemer, Auchan, Solid Security, Centrum Integracji Społecznej oraz Powiatowego Urzędu Pracy w Gdyni*.



Uczestnicy CS wzięli udział w Targach Pracy w Gdyni prezentując ofertę wsparcia rozwoju zawodowego w Centrum Samopomocy. Z uczestnikami aktywnie poszukującymi zatrudnienia odwiedzaliśmy stoiska pracodawców poszukując informacji o możliwościach rynku pracy.

Wizyta studyjna w Warszawskim domu pod Fontanną

W październiku 2025 roku odbyła się wizyta studyjna w **Warszawskim Domu pod Fontanną**. Poznaliśmy filozofię funkcjonowania domu - klubu, wymieniliśmy doświadczenia. Rozmawialiśmy o wyzwaniach i kierunkach rozwoju działań samopomocowych w Polsce. Uczestnicy wizyty wzięli również udział w spotkaniach poszczególnych sekcji, poznając praktyczne aspekty codziennej pracy i wsparcia osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego. Po południu uczestnicy włączyliśmy się w zbieranie podpisów poparcia dla idei Centrów Zdrowia Psychicznego oraz udział w **Akcji Poparcia „TAK dla Centrów Zdrowia Psychicznego”**, podkreślając znaczenie dostępnej, środowiskowej pomocy osobom z problemami zdrowia psychicznego. Spotkanie stanowiło ważny element budowania współpracy między placówkami oraz wzmocnienia wspólnego głosu osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego.



Akademia Dobrego Wizerunku - edycja II

13 czerwca zakończono 4 miesięczną **Akademię Dobrego Wizerunku II** – projektu z zakresu włączenia zawodowego i promocji zdrowia, przygotowanego we współpracy z *Gdyńskim Centrum Diagnozy i Terapii FASD*. Program skierowany był do uczestników Centrum Samopomocy, a jego celem była aktywizacja zawodowa, wzmacnianie poczucia własnej



wartości oraz kompetencji społecznych. W realizację projektu zaangażowane było grono specjalistów z różnych dziedzin. Cykl warsztatów obejmował m.in. diagnozę predyspozycji zawodowych, trening umiejętności społecznych, zajęcia z zakresu stylizacji, makijażu i pielęgnacji, zdrowego odżywiania, redukcji stresu i rękodzieła we współpracy z OVUM Gdynia oraz wizytę studyjną w firmie VECTOR w Gdyni. Program zakończono sesją zdjęciową w Muzeum Emigracji w Gdyni.

Trójmiejski Turniej Bowlingowy TRÓJZĄB

Po przerwie wrócił Trójmiejski Turniej Bowlingowy TRÓJZĄB, wieloletnia tradycja organizowana w Gdańsku, Sopocie i Gdyni pod patronatem Pomorskiej Koalicji na Rzecz Zdrowia Psychicznego. Wydarzenie, zorganizowane przez Centrum przyciągnęło siedem drużyn reprezentujących domy i kluby samopomocy z Trójmiasta.



Turniej w duchu sportowej rywalizacji miał na celu była integrację uczestników, wzmocnienie aktywności sportowych i wspólną zabawę. Wydarzenie wzmocniało więzi między placówkami i społecznością osób działających na rzecz zdrowia psychicznego, przywracając tradycję, która w przeszłości cieszyła się dużym zainteresowaniem.

XX Globaltica - stoisko informacyjne

Centrum współtworzyło stoisko poświęcone tematyce zdrowia psychicznego. Działania



koncentrowały się na rozmowach dotyczących zdrowia psychicznego, przełamywaniu stereotypów oraz budowaniu społecznej świadomości. W ramach stoiska udostępniano

materiały *Pomorskiej Koalicji na Rzecz Zdrowia Psychicznego*, prezentowano prace Artystów Outsiderów i prowadzono twórcze warsztaty Fanzin. Obecność na imprezie wykorzystano do informacji o formach wsparcia dialogu i promocji idei samopomocy oraz zdrowia psychicznego w otwartej, festiwalowej formule.

Wycieczki i wyjścia integracyjno-edukacyjne

W 2025 roku uczestnicy Centrum Samopomocy brali udział w wycieczkach i wyjściach o charakterze edukacyjnym i integracyjnym. W ramach całodniowego wyjazdu trzy placówki – Klub Busola, Klub 123 i Chrzan House – odwiedziły **Frombork**, gdzie miały okazję zwiedzać, spędzić wspólnie czas, poznawać historię i doświadczać nowego. Wyjazdy



przyrodnicze obejmowały wizytę w **Wild West Ranch w Rumii**, gdzie uczestnicy mogli spędzić czas w kontakcie ze zwierzętami i przyrodą. Coroczną częścią warsztatów przyrodniczych był również wyjazd do **Ogrodu Botanicznego Marszewo**, obejmujący spacer edukacyjny, zajęcia w kinie leśnym oraz ognisko. Dodatkowo zrealizowano wyjścia do **Muzeum Grodzisko oraz Muzeum Emigracji**.

Wyjście do Muzeum Grodzisko, zorganizowane wspólnie przez Klub 123 i Chrzan House, pozwoliło uczestnikom zapoznać się z historią i kulturą regionu poprzez zwiedzanie skansenu archeologicznego, rekonstrukcji zabudowań oraz poznanie realiów życia we wczesnym średniowieczu. Realizowane wyjścia i wycieczki stanowiły ważne uzupełnienie działań Centrum Samopomocy, umożliwiając uczestnikom zdobywanie wiedzy i doświadczeń w nowych okolicznościach.



Warsztaty „Malowanie przeciwko przemocy”

W ogrodzie Chrzan House odbyły się warsztaty poświęcone problematyce przemocy, zrealizowane **dzięki współpracy ze Stowarzyszeniem OVUM Gdynia**. W ramach spotkania, wspólnie z uczestnikami oraz ukraińskimi artystami – Ludmiłą Lawrową i Viktorem Levchenko – powstał kolejny mural z cyklu działań przeciwko wszelkim formom przemocy, zapoczątkowanego podczas tegorocznego Open'er Festival. Podczas spotkania artyści podzielili się osobistymi historiami związanymi z doświadczeniem wojny oraz opowiedzieli o tworzeniu i sztuce po przyjeździe do Polski.



Warsztaty z bezpieczeństwa

W 2025 roku w Centrum Samopomocy odbyły się dwa spotkania z **funkcjonariuszami Policji z Gdyni**, poświęcone bezpieczeństwu w sieci. Uczestnicy mogli poznać zagrożenia związane z oszustwami internetowymi, wyłudzeniem danych, fałszywymi ofertami pracy oraz podszywaniem się pod inne osoby, a także zadawać pytania i zdobyć praktyczne wskazówki dotyczące bezpiecznego korzystania z internetu.



Dbanie o zdrowie

W 2025 roku w Centrum Samopomocy odbyły się warsztaty i zajęcia poświęcone zdrowiu, które łączyły edukację, profilaktykę i aktywność fizyczną. Dr Liliana Arentowicz poprowadziła **warsztaty z profilaktyki raka piersi**, podczas których uczestnicy poznali czynniki ryzyka, znaczenie badań profilaktycznych oraz nauczyli się praktycznej metody samobadania.

Oddzielnie odbyły się **warsztaty z profilaktyki nowotworowej**, których celem było edukowanie uczestników w zakresie zapobiegania chorobom nowotworowym, wczesnego rozpoznawania objawów oraz znaczenia regularnych badań.

Dodatkowo uczestnicy Klubu Busola systematycznie brali udział w cotygodniowych zajęciach na siłowni **Avanport**, prowadzonych przez trenerkę crossfitu. Ćwiczenia poprawiały kondycję fizyczną, koordynację wzrokowo-ruchową, a także wspierały zdrowie psychiczne i integrację.



Wyjścia edukacyjne i trening codziennych umiejętności

W 2025 roku realizowano cykl wyjść o charakterze edukacyjnym i społecznym, obejmujących warsztaty z ekonomicznych zakupów połączone z wizytą w centrum odzieży używanej, wyjścia do restauracji, biblioteki i antykwariatu, wizytę w kinie wraz ze spotkaniem z edukatorką filmową GCF w ramach Gdyńskiego Tygodnia Praw Człowieka. Działania te umożliwiały uczestnikom praktyczne ćwiczenie funkcjonowania w przestrzeni publicznej, podejmowania decyzji w sytuacjach dnia codziennego, rozwijania kompetencji społecznych i komunikacyjnych oraz edukacji kulturowej i wzmacniania poczucia sprawczości.

Zajęcia plastyczne i manualne

W 2025 roku we wszystkich placówkach Centrum Samopomocy odbywały się liczne zajęcia plastyczne i artystyczne. Cykl warsztatów prowadzonych przez **Dawida Wojtalewicza** obejmował zarówno zajęcia praktyczne, jak i wyjścia do galerii sztuki, podczas których uczestnicy mogli poznawać różnorodne formy twórczości i inspiracje artystyczne. Między innymi wyjście do *Galerii Bakcyl Atelier Sopot* czy *Galerii Petit Atelier*. W Klubie 123 odbyła

się pracownia rękodzieła, gdzie pod okiem Zuzanny Zalewskiej powstawały m.in. zakładki i bransoletki z miedzi i mosiądzu. Odbyły się warsztaty malowania kawą oraz tworzenia świątecznych stroików. To tylko niektóre z licznych artystycznych działań realizowanych w codziennym harmonogramie Centrum rozwijających kreatywność, koncentrację i zdolności manualne uczestników.



Ogrody w placówkach Centrum Samopomocy

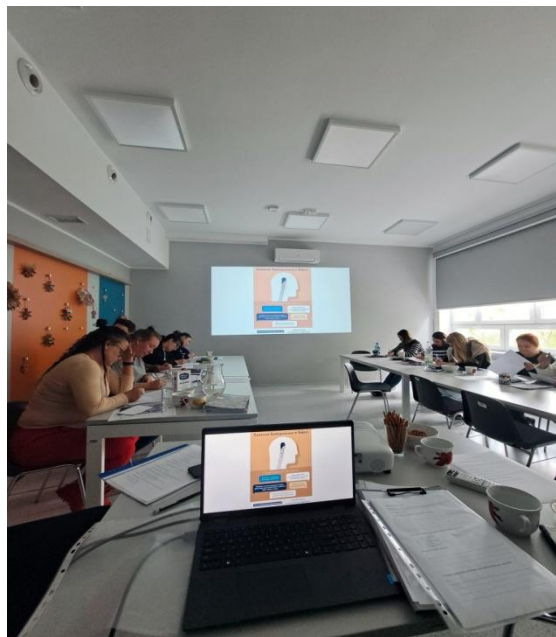
W 2025 roku działania ogrodnicze były realizowane we wszystkich trzech placówkach Centrum Samopomocy, stanowiąc ważny element codziennej pracy wspierającej zdrowie psychiczne uczestników. Przestrzeń ogrodowa – zarówno mniejsze ogródki, jak i większe tereny zielone – pełniły funkcję terapeutyczną, integracyjną i aktywizującą. Regularna pielęgnacja roślin, podlewanie, sadzenie, przycinanie krzewów oraz dbanie o estetykę otoczenia sprzyjały wyciszeniu, uważności i regulacji emocji, a także wzmacniały poczucie sprawczości, odpowiedzialności i sensu wspólnego działania. A w Chrzan Housie wyrosła wiata terapeutyczna.

Ogród bez pośpiechu. Edukacja i budowanie odporności w naturze.

W 2025 roku warsztaty ogrodnicze wzbogacił akcent artystyczny – **międzynarodowy plener malarski pt. „W naturze, poza formatem”**. Uczestnicy mieli okazję odkryć świat sztuki poprzez nietypowe warsztaty „natural puder”, prowadzone przez **Dawida Wojtalewicza** –

Cykl szkoleń dla pracowników socjalnych DOPS 2 w Gdyni

W okresie od 16 maja do 14 listopada 2025 roku zrealizowano **cykl szkoleń dla pracowników socjalnych DOPS 2 w Gdyni**, poświęcony pracy z osobami doświadczającymi kryzysów psychicznych. Zajęcia miały charakter informacyjno-warsztatowy i obejmowały m.in. zagadnienia komunikacji z osobami w kryzysie, typologii zaburzeń psychicznych oraz pracy z klientami z różnymi diagnozami, z wykorzystaniem studiów przypadków, materiałów multimedialnych i bezpośrednich spotkań z osobami z doświadczeniem kryzysu.



Celem szkoleń było podnoszenie kompetencji zawodowych, przełamywanie stereotypów oraz wzmacnianie skutecznego i empatycznego wsparcia, a także sieciowanie i rozwijanie współpracy na rzecz osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego.

Zajęcia fotograficzne „Fotograficzni”

Samopomocowe zajęcia „Fotograficzni” miały charakter teoretyczno-praktyczny. Odbywały się w pomieszczeniach Centrum jak i w przestrzeni miejskiej podczas fotospacerów. Prowadzone były przez wolontariuszy – fotografów: Annę Kotyśko i Mateusza Sałatę, wspieranych przez pracowników. Celem zajęć było rozwijanie umiejętności fotograficznych uczestników, nauka podstaw technicznych fotografii, kształtowanie wrażliwości artystycznej oraz zachęcanie do twórczej ekspresji i uczestnictwa w życiu kulturalnym. Uczestnicy mieli możliwość pracy z aparatem w różnych warunkach, omawiania wykonanych zdjęć oraz wymiany doświadczeń. Cykl spotkań zakończyła wystawa pt. „Tętno Chwili”, prezentująca efekty warsztatów i fotospacerów.