# DNI SOLIDARNOŚCI

**Z OSOBAMI CHORUJĄCYMI PSYCHICZNIE**

**11– 20 WRZEŚNIA 2021**

**ZDROWIE PSYCHICZNE - NOWA KULTURA POMAGANIA**

## września 2021 sobota

Ogród Terapeutyczny, ul. Bernadowska 15A,

10.00 - 17.00 "Strefa Twórczego Komfortu" | Dzień ze Sztukowirówką

10.00 - trening samoobrony i mindfulness

12.00 - warsztat kreatywnego pisania

13.00 - zajęcia plastyczne

14.00 - integracja

## września 2021 niedziela

Kościół NMP Wniebowziętej - Gwiazda Morza, Sopot ul. Kościuszki 19

11.00 Msza Święta w intencji chorych i ich rodzin.

Sopot, ul. Monte Casino przy kościele św. Jerzego 11.45

Marsz dla Zdrowia Psychicznego **#poGodność** pod Patronatem Fundacji eF Kropka

z udziałem Orkiestry Dętej Gminnego Ośrodka Kultury w Luzinie oraz Pani Akceptacji Dlaczego idziemy?

Idziemy **#poGodność** osób z doświadczeniem choroby psychicznej

Idziemy bo jesteśmy solidarni z osobami z doświadczeniem choroby psychicznej Idziemy aby przypominać o osobach wykluczonych, napiętnowanych i odrzucanych z powodu choroby psychicznej

idziemy aby wspierać rozwój psychiatrii i pomocy środowiskowej dla osób z doświadczeniem choroby psychicznej

Idziemy bo nie jesteśmy obojętni Nie stój obok! Chodź z nami!



Wszyscy mile widziani.

Pomyśl jak możesz włączyć się w marsz. Zrób swój transparent

Zapraszamy !

*Skwer Kuracyjny przy MOLO, Sopot*

12.00 – 15.00 Festyn Tolerancji - Inauguracja obchodów

* 1. Drzwi do Tolerancji – symboliczne przejście

13:30 Żywa Biblioteka Psychiatryczna „wypożycz moją historię”

* + - przez sztukę do tolerancji – plenerowe koncerty i wystawy: Małgorzata Kotłowska, Nicolas Szopiński, Magdalena Głażewska.
    - punkt informacyjno - konsultacyjny porady psychologiczne, doradztwo zawodowe, prezentacja oferty wsparcia dla osób i rodzin,
    - Żywa Biblioteka Psychiatryczna
    - strefa artystyczna dla dzieci i dorosłych, przeciąganie liny,
    - koncerty: Feeria, Krzysztof Nawrocki Orkiestra Dęta Luzino, Blue- May

ArtInkubator, Sopot, ul. Goyki 3, plener

16.30 - 19.00 Be 4 Przegląd Teatralny Masska

16.30 Marek Żyła - spektakl, 17.15 Marek Żyła - warsztaty

18.15 Łowcy Słów - opowieści ,, Jak zostałem żółwiem i inne historie''

## września 2021 poniedziałek

*Europejskie Centrum Solidarności, Gdańsk, pI. Solidarności 1*

10.00 – 14.00 Konferencja „Zdrowie psychiczne - nowa kultura pomagania” Otwarcie konferencji

*10.00 Stare i nowe klucze do pomagania*

Jacek Wciórka Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie

*10.30 Psychiatria środowiskowa - stan obecny i perspektywy*

Marek Balicki - kierownik Biura pilotażu Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego.

*11.00 Kim jest współczesne trudne dziecko? Zrozum, wspieraj.*

dr Agata Cichoń-Chojnacka - specjalista psychiatrii dzieci i młodzieży.

*11.30 Deinstytucjonalizacja w psychiatrii dzieci i młodzieży*

- perspektywa Samorządu Województwa Pomorskiego

Agnieszka Kapała-Sokalska - Zarząd Województwa Pomorskiego

12.00 Przerwa

12.30 Człowiek w czasach dostępności - w trosce o zdrowie psychiczne Mateusz Biernat - Fundacja Człowiek

13.00 Debata z udziałem prelegentów

Prowadzenie: Hanna Wilczyńska -Toczko, Piotr Harhaj

17.00 Webinar: „Łamanie praw i stygmatyzacja osób chorujących psychicznie w Polsce” Katarzyna Chotkowskja - eF Kropka

*Muzeum Emigracji w Gdyni, ul. Polska 1*

18.00 Projekcja ﬁlmu pt: „Po drugiej stronie dnia”

Spotkanie z reżyserem. Dyskusja: Mateusz Biernat, Roman Ludkiewicz, Maciej Sikorski, Marcin Żółkowski

„Po drugiej stronie dnia” to ﬁlm, który powstał, by zwrócić uwagę na szczególną grupę osób, którzy doświadczyli kryzysów psychicznych. Jego twórcę - Macieja Sikorskiego - zainspirowała wystawa „Uważaj na Głowę”, którą stworzyły w latach 2015-2016 w Szpitalu Babińskiego w Krakowie osoby z doświadczeniem kryzysów psychicznych. Wystawa ma ułatwić zrozumienie ich samych i ich problemów, oraz sytuacji po opuszczeniu Szpitala. To oni opowiedzieli o swoim chorowaniu, leczeniu i trudnym procesie zdrowienia. Film jest artystyczną interpretacją tej uniwersalnej opowieści. Scenariusz oparty został na motywach „Boskiej komedii” Dantego, wędrówki przez

„piekło” choroby i „czyściec” leczenia ku światłu zdrowienia. Teksty nie są jednak wzięte od Dantego lecz z cytatów z opowieści o chorowaniu leczeniu i zdrowieniu i wierszy poetów „z tamtej strony dnia”, jak niekiedy nazywa się autorów mających za sobą doświadczenie kryzysu psychicznego. W ﬁlmie obok artystów Teatru „Exit” i współtwórców wystawy „Uważaj na głowę” udział wzięli Rafał Siwek, światowej klasy śpiewak operowy i Michał Koterski, uznany polski aktor.

## września 2021 wtorek

*Muzeum Emigracji w Gdyni, ul. Polska 1*

10.00 - 15.00 V Pomorskie Forum Samopomocy Osób z Doświadczeniem Kryzysu Psychicznego.

Dzień plenarny - dobre praktyki w realizacji działań samopomocowych i usług społecznych na rzecz osób chorujących psychicznie i społeczności lokalnych.

09.00 - 10.30 Projekcja ﬁlmu pt: „Po drugiej stronie dnia”. Rozmowa z reżyserem Maciejem Sikorskim.

11.00 - 15.00 Dobre praktyki i przyszłość

1. 50 decybeli dla zdrowia psychicznego
2. Teatr Exit
3. Fundacja Człowiek - projekt mapawsparcia.pl
4. Artystyczna Inicjatywa w Luzinie - Katarzyna Seyda
5. Piękny Umysł – portal internetowej społeczności osób po kryzysach psychicznych.
6. Grupa samopomocowa w Gdyni - Natasza Ligocka Świerk
7. Współpraca czy współdziałanie - rola osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego w tworzeniu Lokalnych Programów Ochrony Zdrowia Psychicznego

- Justyna Rzepecka, Anna Giżycka

1. Kampania społeczna “Idź pobiegaj” Martyna Kozdra
2. Asystent Zdrowienia w Centrach Zdrowia Psychicznego - Joanna Rogalska Pytanie dnia: Jak inicjować i animować trwałe działania samopomocowe ?

*Klub 123 w Gdyni, ul. Warszawska 42*

12.00 – 18.00 Artystyczne Popołudnie w Klubie 123 – warsztaty, spotkania, konsultacje.

12.00 zakładka do książki - warsztaty

14.00 zakładka do książki - warsztaty

15.00 Otwarcie Artystycznego Popołudnia, Bookrosowa szaha, Warszawska Hyde Park: koncert, recytacje, lamenty i kawa.

16.00 Sokrates Cafe - ogród przy klubie 123

17.00 Webinar „Naruszenia praw dzieci chorujących psychicznie i ich rodziców/opiekunów w systemie ochrony zdrowia” Fundacja "Godność Pacjenta" we współpracy z Centrum Wsparcia Psychologicznego UG

## września 2021 środa

*Muzeum Emigracji w Gdyni, ul. Polska 1*

* 1. -15.00 V Pomorskie Forum Samopomocy Osób z Doświadczeniem Kryzysu Psychicznego.

Dzień warsztatowy

* + 1. Natasza Ligocka Świerk - jak inicjować i prowadzić grupy samopomocowe ?
    2. Iza Karolewska, Przemysław Szczygieł - warsztat literacki, koncept czasopisma samopomocowego, jak pisać, by nas czytano ?
    3. Hubert Kaszyński, Piotr Harhaj - edukacja dla akceptacji, dobre praktyki w działaniach na rzecz zdrowia psychicznego.

*Ogród bez pośpiechu Centrum Samopomocy w Gdyni, ul. Barnadowska 15A*

17.00 – Spotkanie: jak rozumieć kryzys psychiczny w relacji dziecko - rodzic Bartosz Karcz - psychoterapeuta, wykładowca Uniwersytetu SWPS

Warsztaty artystyczne z Tuse 11.30 do 15.00 Luzino

## września 2021 czwartek

*MOPS Gdynia, Klub STER Sopot, BIZON PSONI Gdańsk.*

10.00 – 14.00 Trójmiejska Integracyjna Giełda Pracy

Specjaliści (doradcy zawodowi, psychologowie, trenerzy pracy) z Gdańska, Gdyni i Sopotu wspierający osoby z niepełnosprawnościami oraz w trudnej sytuacji życiowej będą czekać na Wasz kontakt telefoniczny/mailowy. Porozmawiają o możliwościach znalezienia pracy, aktywności zawodowej, udziale w projektach.

1. Gdańsk - Biuro Integracji Zawodowej Osób Niepełnosprawnych działające przy Polskim Stowarzyszeniu na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną koło w Gdańsku: Psycholog -Sylwia Woszczek tel. 697011969

Doradca zawodowy -Monika Zagórska tel. 726136347

1. Gdynia - Zespół ds. Osób Niepełnosprawnych MOPS w Gdyni tel. 620 88 07

Mini giełda pracy Barbara Marciniak, Sabina van Houter

10.00-14.00 konsultacje z Doradcami ON Donata Wróbel, Natasza Ligocka-Świerk

10.00-14.00 konsultacje Asystent Osobisty ON Katarzyna Kowalczyk

1. Sopot - Centrum STER przy Stowarzyszeniu Na Drodze Ekspresji Psycholog -Agnieszka Orzug tel. 693173937

Asystent Osoby z Niepełnosprawnością - Sandra Zielińska tel.729863879 Koordynator Centrum STER - Jakub Nowak tel. 513743810

* 1. - 17.00 Popołudnie na Chrzana

Klub samopomocy D.O.N., Gdynia ul. Chrzanowskiego 14/2

Spotkanie integracyjne połączone z warsztatami:

* + - ogrodnicze/mój jest ten kawałek zieleni, wprowadzające do pracy w ogrodzie
    - artystyczne/bransoletki mocy/wiklina
    - rekrutacja do grup wsparcia, konkurs na nazwę klubu, grill

Klub Desdemona, Gdynia

19.00 Slam poetycki organizowany przez Fundację Sztukowirówka

17.00 Webinar “Zagubieni w Pandemii”

## września 2021 piątek

*Centrum Samopomocy w Gdyni, Ogród „Bez pośpiechu”, ul. Bernadowska 15*

10.00 -12.00 Jak wzbogacić swoją dietę w witaminy - warsztat

Sadzimy “Zioło na wesoło” - warsztaty zielarsko - ogrodnicze

12.00 Warsztaty z mindfulness jak radzić sobie z kryzysem psychicznym ?

15.00 Otwarcie wystawy plenerowej, Bernadowska Hyde Park, poezja i muzyka, spotkanie integracyjne Pomorskiej Koalicji na Rzecz Zdrowia Psychicznego.

Szczegóły aktywności w ogrodzie na: [www.centrumsamopomocy.pl](http://www.centrumsamopomocy.pl/)

*Wojewódzki Szpital Psychiatryczny, Gdańsk, ul. Srebrniki 17, budynek nr 19, Oddział Dzienny*

10.00 – 13.00 Trójmiejski Turniej Gier Planszowych

## 20 września 2021 poniedziałek

*Kościerski Dom Kultury, Kościerzyna*

*Sala widowiskowa im. Lubomira Szopińskiego ul. 3 maja 9*

11.00- 16.00 Odmień Swoja głowę - dzień dla Zdrowia Psychicznego w Kościerzynie Wykłady, warsztaty, występy artystyczne, kiermasze prac.

**więcej info & zapisy** [www.otwartebramy.org](http://www.otwartebramy.org/) [www.odmienswojaglowe.org](http://www.odmienswojaglowe.org/)

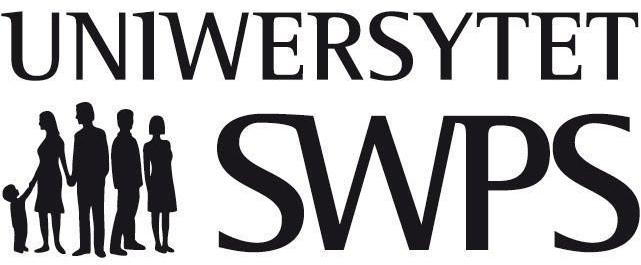
[www.centrumsamopomocy.pl](http://www.centrumsamopomocy.pl/) oraz na facebooku

Pomorska Koalicja na Rzecz Zdrowia Psychicznego

ul. Marynarzy 4, 81-835 Sopot, e-mail: [info@otwartebramy.org](mailto:info@otwartebramy.org)

organizator





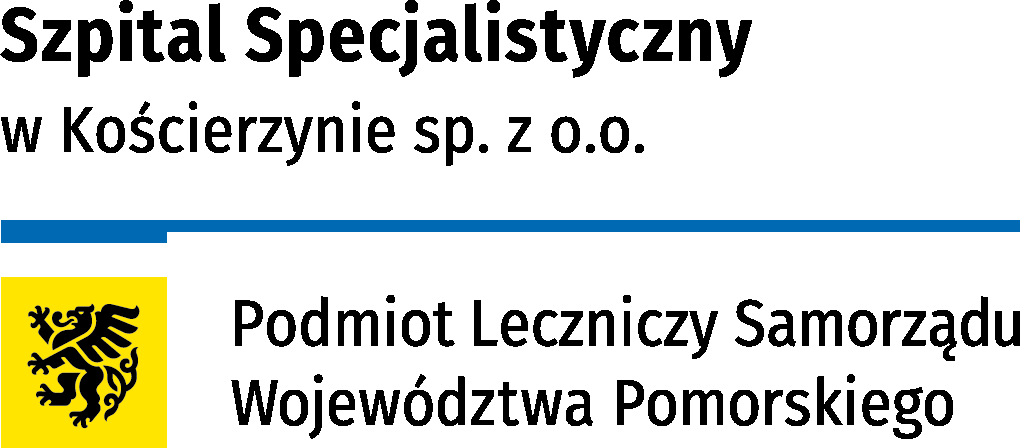
patronaty



współpraca







patronat medialny



Kampania społeczna „Odmień swoją głowę” na rzecz podniesienia świadomości na temat chorób i zaburzeń psychicznych współfinansowana ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, Pomorskiego Urzędu Wojewódzkiego, Miasta Gdyni i Miasta Sopotu.

