Tydzień Zdrowia Psychicznego 2017

Tydzień Zdrowia Psychicznego 2017

Powiat Wrzesiński będzie organizatorem Tygodnia Zdrowia Psychicznego w terminie 13-17 listopada 2017 r. Przedsięwzięcie ma na celu upowszechnienie potrzeby dbałości o zdrowie psychiczne m.in. poprzez prelekcje i warsztaty w zakresie profilaktyki zachowań ryzykownych, przeciwdziałania negatywnym skutkom stresu, umiejętności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami (np. choroba lub śmierć bliskiej osoby) czy różnych sposobów ich odreagowania oraz technik relaksacyjnych.

W ramach działań możliwy jest udział w bezpłatnych zajęciach, spotkaniach i warsztatach. Zajęcia są skierowane do różnych grup odbiorców. Propozycją dla rodziców z dziećmi jest udział w warsztatach z papieroplastyki. Dzieci będą miały również zapewnioną animację czasu, podczas gdy ich rodzice będą korzystać z konsultacji w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej. Przyszli rodzice mogą zgłosić się na warsztaty z położną. Osoby aktywne zawodowo podczas warsztatów będą mogły zapoznać się z zagadnieniem syndromu wypalenia zawodowego i sposobami radzenia sobie z tym zjawiskiem.

Chętni będą mogli spotkać się z dietetykiem, który podpowie, jak mądrze dbać o dietę, lub z psychologiem, który przeprowadzi zajęcia warsztatowe na temat stresu. Uczestnicy zajęć w wieku 50+ będą mogli wymienić się doświadczeniami na temat pozytywnych stron życia osób dojrzałych. Planuje się również cykl spotkań poświęconych radzeniu sobie w trudnych sytuacjach, warsztaty dotyczące sposobów wsparcia w obliczu uzależnień, choroby bliskich, śmierci.

Nie zabraknie również zajęć pozwalających się zrelaksować i zdobyć nowe umiejętności, np. podczas warsztatów z technik filcowania, wykonywania ozdób świątecznych, podstaw jogi czy warsztatów z technik relaksacji.

W trakcie Tygodnia Zdrowia Psychicznego dyżurować będą: psycholog, terapeuta uzależnień oraz zespół konsultacyjny w sytuacjach kryzysowych. Zapraszamy mieszkańców powiatu wrzesińskiego do udziału w spotkaniach.

Udział w warsztatach jest bezpłatny, a liczba miejsc ograniczona – zapisz się już dziś! Zgłoszenia uczestnictwa pod nr. tel.: 61 640 44 64 lub 61 640 44 73.

Referat Promocji Zatrudnienia, Spraw Obywatelskich i Zdrowia

HARMONOGRAM