

Co to jest Klub Samopomocy?

Klub Samopomocy to miejsce spotkań dla osób, które przeszły kryzys psychiczny. W Klubie można twórczo i aktywnie spędzać czas wraz z innymi ludźmi.

Po co jest Klub Samopomocy?

Główne cele Klubu to:

- pomaganie osobom z problemami psychicznymi w stawaniu się bardziej samodzielnymi,
- wspieranie w budowaniu dobrych i trwałych relacji z innymi,
- przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu,
- pomoc w wyjściu z izolacji i samotności,
- wzmacnianie wiary w siebie i akceptacji siebie.

Jak wyglądają zajęcia?

Zajęcia w Klubie to przede wszystkim spotkania w grupie. Uczestnicy mogą korzystać z wielu różnorodnych aktywności.

W Klubie organizujemy m.in.:

- zajęcia PIR
(psychoedukacja, integracja, relaksacja),
- poradnictwo psychologiczne,
- zajęcia rekreacyjne,
- zajęcia kulinarne,
- arteterapię (zajęcia twórcze),
- spotkania klubowe,
- wyjścia do kina, teatru lub na wydarzenia kulturalne,
- wycieczki i zajęcia na świeżym powietrzu,
- aktywności sportowe i rekreacyjne.

Udział w zajęciach daje możliwość:

- zmiany swojej sytuacji,
- rozwijania swoich talentów i umiejętności,
- powrotu do pełniejszego życia w społeczeństwie,
- budowania satysfakcjonujących relacji z innymi,

- czerpania radości ze wspólnych aktywności.

Kto może zostać uczestnikiem?

Do Klubu mogą dołączyć osoby, które:

- mają zaburzenia psychiczne,
- są pod opieką Poradni Zdrowia Psychicznego,
- posiadają skierowanie od lekarza psychiatry,
- są pełnoletnie (powyżej 18 lat),
- mieszkają w Łodzi,
- otrzymały skierowanie z
II Wydziału Pracy Środowiskowej MOPS w Łodzi,
- bez względu na płeć.

Kto finansuje Klub?

Klub działa dzięki środkom z budżetu Miasta Łodzi.

Jak się zapisać?

Jeśli chcesz dołączyć do Klubu Samopomocy:

- skontaktuj się z kierowniczką,
panią Aleksandrą Kilanowicz,
- telefon: 42 632 08 66,
- email : sds.przystan@poczta.fm
- od poniedziałku do piątku,
w godzinach 9:00–17:00,
- adres: Łódź, ul. Próchnika 7.

Zapraszamy!

Klub Samopomocy to bezpieczne, wspierające miejsce, w którym możesz spędzać czas z innymi i rozwijać się we własnym tempie.