

# ZDROWIE PSYCHICZNE

## Nowa Kultura Pomagania

**Dni Solidarności  
z Osobami Chorującymi  
Psychicznie**  
11 – 20 września 2021



**ODMIEN  
SWOJĄ  
GŁOWĘ!**

**- SCHIZOFRENIA -  
NIE OCENIAJ  
DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ**  
[www.otwartebramy.org](http://www.otwartebramy.org)

### 11 września 2021 SOBOTA

Ogród Terapeutyczny, ul. Bernadowska 15A,

10.00 – 17.00 „Strefa Twórczego Komfortu” | Warsztaty ze Sztaekowirówką

### 12 września 2021 NIEDZIELA

Kościół NMP Wniebowziętej – Gwiazda Merza, 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 #poGdności

Skwer Kuracjiny przy MOLO, Sopot

12.00 – 15.00 Festyn Tolerancji – Inauguracja obchodów

13.00 Drzwi do Tolerancji – symboliczne przejście

Art Inkubator, Sopot, ul. Goyki 3, plener

16.30 – 19.00 Be for Przegląd Teatralny Maszka Spektakl i warsztaty

### 13 września 2021 PONIEDZIAŁEK

Europejskie Centrum Solidarności, Gdańsk, pl. Solidarności 1

10.00 – 14.00 Konferencja „Zdrowie psychiczne – nowa kultura pomagania”

17.00 Webinar: „Zamianie praw i stygmatyzacja osób chorujących psychicznie w Polsce”

Katarzyna Chotkowska – eF Kropka

Muzeum Emigracji w Gdyni, ul. Polska 1

18.00 Projektacja filmu pt. „Po drugiej stronie dnia”. Spotkanie z reżyserem

Dyskusja: Mateusz Biernat, Roman Ludkiewicz, Maciej Sikorski

### 14 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

Centrum Samopomocy, Klub 123 w Gdyni, ul. Warszawska 42

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

17.00 Webinar „Naruszenia praw dzieci chorujących psychicznie

i ich rodziców/opiekunów w systemie ochrony zdrowia”

Fundacja „Godności Pacjenta” we współpracy z Centrum Wsparcia Psychologicznego UG

### 15 września 2021 ŚRODA

Muzeum Emigracji w Gdyni, ul. Polska 1

10.00 – 15.00 V Pomorskie Forum Samopomocy Osób z Doświadczeniem Kryzysu Psychicznego

Dzień warsztatowy

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

### 16 września 2021 CZWARTEK

10.00 – 14.00 Trójmiejska Integracyjna Giełda Pracy

1. Gdańsk – Biuro Integracji Zawodowej Osób Niepełnosprawnych

2. Gdynia – Zespół ds. Osób Niepełnosprawnych

3. Sopot – Centrum STER

14.00 – 17.00 Popołudnie na Chrzana

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

Spotkanie integracyjne połączone z warsztatami

Klub Desdemona, Gdynia

19.00 Slam poetycki organizowany przez Fundację Sztaekowirówką

17.00 Webinar „Zagubieni w Pandemii”

### 17 września 2021 PIĄTEK

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

10.00 – 12.00 Jak wzbogacić swoją dietę w witaminy – warsztat

Sadźmy „Ziolo 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 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 w Kościerzynie,

Sala widowiskowa im. Lubomira Szoplińskiego ul. 3 maja 9, Kościerzyna

11.00 – 16.00 Odmień Swoją Głowę

– Dzień dla Zdrowia Psychicznego w Kościerzynie

Wykłady, warsztaty, występy artystyczne, kiermasze prac

Organizator: Pomorska Koalicja na Rzecz Zdrowia Psychicznego, ul. Margaryty 4, 81-835 Sopot

Patronaty:



Więcej info & zapisy: [www.otwartebramy.org](http://www.otwartebramy.org) [www.odmienswojaglowe.org](http://www.odmienswojaglowe.org) oraz na Facebook