



Miejski Ośrodek
Pomocy Społecznej
w Krakowie

Program Aktywności Lokalnej jest realizowany w ramach projektu pn.: „**Bariery zamieniamy na szanse**” w ramach 9 Osi Priorytetowej „Region Spójny Społecznie” Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020.

Celem projektu pn.: „Bariery zamieniamy na szanse” jest wzrost samodzielności osób poprzez wzmocnienie ich indywidualnego potencjału i zwiększenie szans na podjęcie zatrudnienia, zwiększenie aktywności społecznej poprawę pełnienia ról społecznych.

PROGRAM AKTYWNOŚCI LOKALNEJ Znaczenie Rodziny

Znajdziesz nas
w dwóch miejscach w Krakowie:

ul. Chmielowskiego 6A
Kamila Mikołajewska - tel. 668 373 409
Katarzyna Janik - tel. 668 373 409
Łukasz Kowalski - tel. 668 376 238
pal15@mops.krakow.p

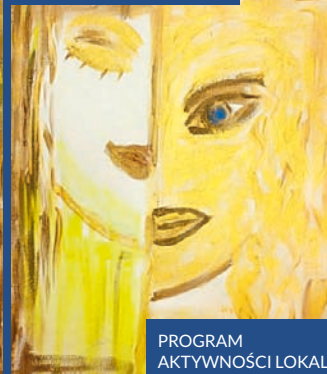
ul. Ugorek 1
Barbara Bartkiewicz – tel. 660 637 860
Anna Jusińska – tel. 780 616 322
Katarzyna Dudek - tel. 780 616 322
pal13@mops.krakow.pl

Zapraszamy od poniedziałku do piątku.

Przyjdź lub zadzwoń!



Kraków



PROGRAM
AKTYWNOŚCI LOKALNEJ
Znaczenie Rodziny

**POMOC DLA OSÓB
Z ZABURZENIAMI
PSYCHICZNYMI
I ICH RODZIN**

Możemy Ci pomóc, jeśli:

- jesteś w trudnej sytuacji życiowej i chciałbyś o tym porozmawiać
- masz trudności w relacjach społecznych, rodzinnych
- niedawno opuściłeś oddział dzienny i szukasz przyjaznego miejsca dla siebie
- Twój stan psychiczny przeszkadza Tobie i Twoim bliskim
- czujesz się bezradny w obliczu zaburzeń psychicznych u bliskiej Ci osoby
- wstydzisz się mówić o sytuacji w domu i szukasz miejsca, w którym zostaniesz zrozumiany
- chciałbyś udzielać efektywniejszego wsparcia bliskiej chorej osobie
- czujesz się bezwartościowy i straciłeś sens życia
- odczuwasz często niepokój, lęk, napięcie, smutek lub pustkę
- masz wrażenie, że w Twoim życiu zapanował chaos, nie kontrolujesz swoich emocji i reakcji
- zaniedbujesz swoje zdrowie
- potrzebujesz odpoczynku od przytłaczającej Cię codzienności

W projekcie, trwającym do **30.04.2019** roku, mogą wziąć udział osoby pełnoletnie posiadające orzeczenie o niepełnosprawności (O2-P i O1-U) oraz osoby pozostające w stałym leczeniu psychiatrycznym, jak również członkowie ich rodzin.

Projekt jest adresowany do osób pełnoletnich mieszkających, uczących się lub pracujących na terenie Krakowa.

**UDZIAŁ W PROJEKCIE
JEST BEZPŁATNY**

W ofercie PAL znajdują się:

- **psychoterapia**
indywidualna i grupowa
- **grupy wsparcia**
i spotkania edukacyjne ze specjalistami z obszaru zdrowia psychicznego
- **poradnictwo**
dla osób z problemami w obszarze zdrowia psychicznego oraz dla ich rodzin
- **terapia**
tańcem i ruchem

Zapraszamy również na atrakcyjne zajęcia i warsztaty wzmacniające kompetencje życiowe i umiejętności społeczno-zawodowe:

- trening asertywności
- trening metapoznawczy
- trening czynności dnia codziennego
- trening higieny snu
- warsztaty usprawniające pamięć i koncentrację
- trening redukcji stresu oparty na uważności - mindfulness
- zajęcia relaksacyjne
- spotkania z coachem
- rzemiosło artystyczne warsztaty plastyczne, decoupage
- warsztaty kulinarne
- wyjścia do instytucji kultury – kina, teatry, muzea, wycieczki

Szczegółowy harmonogram zajęć dostępny jest w siedzibach PAL

Uczestnictwo w PAL

Znaczenie Rodziny to Twoja szansa na:

- poprawę jakości Twojego życia, odnalezienie w nim radości i satysfakcji
- wzrost poczucia własnej wartości
- nauczenie się rozpoznawania oraz dbania o własne potrzeby i granice
- wzmocnienie zdolności do samodzielnego rozwiązywania problemów i trudności życiowych
- poprawę relacji z bliskimi osobami
- uzyskanie możliwości wymiany doświadczeń z osobami borykającymi się z podobnymi problemami
- poznanie nowych sposobów rozwiązania Twoich problemów
- podzielenie się z innymi sprawdzonymi metodami pomagania
- zbudowanie własnej sieci wsparcia społecznego
- poprawę umiejętności komunikacyjnych
- nabycie umiejętności regulacji własnych emocji
- odkrycie i rozwijanie pasji i talentów
- poszerzenie Twojej wiedzy z zakresu zaburzeń psychicznych

Przyjdź i podziel się swoimi przeżyciami i doświadczeniami!



Jesteśmy tu dla Ciebie!