

Z przyjemnością informujemy, że startuje Tydzień Profilaktyki 2020. Z powodu sytuacji zdrowotnej na świecie zmieniamy formę, ale dzięki temu możemy zaoferować takie aktywności, których dotychczas w Tygodniu Profilaktyki Uzależnień jeszcze nie było.

Jesteście zainteresowani tym, co będzie się działo podczas III edycji? Nasze hasło na ten rok, to: *dobre relacje chronią.*

Zapraszamy do zapoznania się z harmonogramem działań! Znajdziecie go poniżej:

PONIEDZIAŁEK 01.06

- **#gdyniawspiera – GDYŃSKIE CENTRUM FILMOWE udostępnia mieszkańcom Gdyni film krótkometrażowy** nominowany do Złotej Palmy w kategorii najlepszy film krótkometrażowy podczas Międzynarodowego Festiwalu w Cannes 2013 **pt. Olena reż. Elżbieta Benkowska**. Publikacji filmów towarzyszyć będzie krótki tekst – właśnie tutaj, na Zdrowej Gdyni.
 - **#gdyniawspiera – Profilaktyka oczami specjalistów – filmik „Jak na co dzień pracować profilaktycznie w przedszkolu i szkole?”** kierowany do nauczycieli – Ewa Wiśniewska, psycholog w Ośrodku Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Gdyni. Zapraszamy na [FB Gdynia Wspiera](#) o godz. 9:00.
 - **Konsultacje psychoterapeutyczne/psychologiczne – telefoniczne dla młodzieży i dorosłych dotyczące zachowań ryzykownych** poprowadzi Izabela Derewicz-Czupryniak psychoterapeuta, terapeuta rodzinny, mediator z Poradni Pedagogiczno Psychologicznej nr 2 w Gdyni. Zapraszamy do kontaktu tel: 605 07 22 44 w godz. 11.00- 14.00.
 - **#gdyniarodzinna – Chcę wiedzieć więcej – Czym jest terapia?** – rozmowa on-line na stronie na [FB Gdynia Rodzinna](#) z dr Edytą Sinacką- Kubik, psychologiem systemowym o rodzajach terapii oraz komu i w jakich sytuacjach posłuży taka forma pomocy, początek od godz. 13:00. Po spotkaniu telefoniczny dyżur psychologa z Zespołu Pomocy Psychologicznej MOPS – przez godzinę postara się odpowiedzieć na pytania osób zainteresowanych tematem terapii.
-

WTOREK 02.06

- **#gdyniawspiera** – kolejny z serii filmik przygotowany w ramach Gdyńskiego Falochronu Pomocy **„Pandemia jako element pogłębiający ryzyko uzależnień „-** wypowiedź psychologa, psychoterapeuty uzależnień z Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Gdyni Anny Landowskiej, w odniesieniu do korzystania z technologii komputerowej przez dzieci i młodzież. Zapraszamy na **FB Gdynia Wspiera** o godz. 10:00.
- **Webinarium – Dorośli pochodzący z rodzin alkoholowych** – prowadzący Anna Landowska, psycholog, specjalista terapii uzależnień, psychoterapeuta psychodynamiczny w trakcie szkoły. Przez kilka lat pracowała w ośrodku leczenia uzależnień w Wandzinie. Obecnie jest pracownikiem Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Gdyni, członek Zespołu ds. Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów

Alkoholowych – zapisy osób zainteresowanych tematem poprzez [link](#), szkolenie odbędzie się on line na platformie Zoom, uczestnictwo jest bezpłatne. Liczba uczestników limitowana.

- Cykl porad on line dla seniorów z Domu Pomocy Społecznej „Pawia” – **Jak poradzić sobie z emocjami w czasie pandemii dbając o dobre relacje z innymi** – poprowadzi Katarzyna Zasowska psycholog, psychogerontolog, terapeuta II stopnia TSR z Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Gdyni (komunikator Skype).
-

ŚRODA 03.06

- **Alkohol i ciąża nie idą w parze** – dyżur poprowadzi specjalista Gdyńskiego Centrum Diagnozy i Terapii FASD, psycholog Katarzyna Jaroszevska, z chęcią odpowie na pytania dotyczące rozwoju dziecka zarówno podczas ciąży, jak i w pierwszych latach życia, udzieli informacji z zakresu działalności jednostki. Kontakt pod numerem tel. 600 693 753 w godz. 9:00 – 14:00.
 - **Profilaktyka oczami specjalistów** – filmik „**Jak interweniować gdy wraz z uzależnieniem członka rodziny pojawia się przemoc domowa – ustawa antyprzemocowa w dobie koronawirusa**” – wypowiedź przygotowała Martyna Kruszyńska, kryminolog, mediator, doradca obywatelski oraz Patrycja Geraga prawnik, mediator, doradca obywatelski. Do obejrzenia nagrania zapraszają specjalistki pracujące w [Stowarzyszeniu OVUM](#) w Gdyni, ul. Traugutta 2.
 - **Bliżej siebie, dalej od narkotyków** – konsultacje dla rodziców zainteresowanych kształtowaniem dobrych relacji ze swoimi dziećmi poprowadzi Mariola Cirson psycholog oraz dla młodzieży Anna Czajkowska psycholog, seksuolog. Specjaliści z Poradni Psychologiczno –Pedagogicznej nr 2 w Gdyni zapraszają do kontaktu telefonicznego. Dyżur odbędzie się poprzez telefon poradni 58 623 31 39. W godz. 14:00 – 18:00. Na stronie poradni udostępniono opracowania tematyczne.
 - **Dobre chwile – spotkanie psychoedukacyjne dla rodziców** w formie on line oparte na psychologii pozytywnej oferuje Poradnia Pedagogiczno Psychologiczna nr 2 w Gdyni – psycholog i pedagog. Oczekujemy na zgłoszenie do 29.05.2020 r. na email: j.folejewska@ppp2.edu.gdynia.pl lub b.gawenda@ppp2.edu.gdynia.pl. Spotkanie poprowadzą psycholog Jolanta Folejewska oraz pedagog, socjoterapeutka Beata Gawenda-Kulczak, czas trwania w godz. 18:00 – 19:30. *Temat przewodni: Bliskość – jak mówić i słuchać o potrzebach? Jak udzielać informacji zwrotnej? Co zrobić, kiedy nagrody i kary nie działają? Bez wychodzenia z domu można poszerzyć wiedzę i swobodnie dopytać o sprawy, które nurtują / podzielić się doświadczeniem, co działa, a co mniej.*
-

CZWARTEK 04.06

- **#gdyniawspiera** – kolejny z serii filmik przygotowany w ramach Gdyńskiego Falochronu Pomocy „**Pandemia jako element pogłębiający ryzyko uzależnień**” – wypowiedź psychologa EWY WIŚNIEWSKIEJ, pracownika Ośrodka Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Gdyni. Zapraszamy na [FB Gdynia Wspiera](#) o godz. 10:00.

- **#gdyniarodzinna – Chcę wiedzieć więcej – Pierwsze symptomy uzależnienia – rozmowa on line z Anną Landowską**, psychologiem, psychoterapeutą uzależnień, pracownikiem Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Gdyni . Zapraszamy osoby zainteresowane na stronę na [FB Gdynia Rodzinna](#) od godz. 13:00.
- **Warsztat on line dla rodziców “Od komunikacji do relacji” przez platformę zoom.** (zapisy drogą mailową a.parczyńska@ppp2.edu.gdynia.pl lub i.czupryniak@ppp2.edu.gdynia.pl, link do wydarzenia zostanie przesłany mailowo). Celem szkolenia jest przyjrzenie się barierom komunikacyjnym utrudniającym poprawny kontakt oraz wypracowanie skutecznych komunikatów rozwijających dobrą relację z dzieckiem. Prowadzące: Izabela Derewicz-Czupryniak – psycholog, psychoterapeuta rodzinny, Aneta Parczyńska – psycholog, praktyk uważności . Warsztat w godz. 10.00-11.30
- **Warsztaty mindfulness – podstawowe założenia oraz wybrane techniki ćwiczenia uważności.** Zajęcia poprowadzi Luiza Sendal – psycholog, specjalista ds. profilaktyki w Ośrodku Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Gdyni . Zapraszamy do udziału:

Warsztaty o praktykowaniu uważności (mindfulness) dla seniorów odbędą się w godz. 14:00 – 15:00, [link do wydarzenia umożliwiający rejestrację](#) – Udział w zajęciach jest bezpłatny, przewidziano maksymalnie 10 uczestników.

Warsztaty o praktykowaniu uważności (mindfulness) dla rodziców z dziećmi odbędzie się w godz. 15:30 – 16:30, rejestrację umożliwia [link](#). Udział w zajęciach jest bezpłatny, przewidziano maksymalnie do 10 uczestników.

PIĄTEK 05.06

- **Profilaktyka oczami specjalistów – filmik „Rola drugoplanowego rodzica w sprawowaniu opieki nad dzieckiem po rozwodzie w okresie epidemii”** – wypowiedź psychoterapeuty Dariusza Kecler (**Warsztat Relacji**)

SOBOTA 06.06

- **Warsztat online w odniesieniu do uzależnień behawioralnych – “ODEJDŹ OD TEGO KOMPUTERA!** – Co zrobić gdy to nie działa... Praktyczne rozmowy dla rodziców.” 12:00-13:00. Godzinne szkolenie dla mieszkańców Gdyni poprowadzi psychoterapeutka Julia Łagodzińska (Warsztat Relacji/ warsztatrelacji.pl) – zapisy przez [link](#). Szkolenie poprzez platformę Zoom.

NIEDZIELA 07.06

- **Chcę wiedzieć więcej** – artykuł o działalności grup Anonimowych Narkomanów, linki do stron o działalności grup Anonimowych Alkoholików oraz spoty,

filmiki prezentujące istotę ruchu Na i AA – wszystkie informacje i materiały pojawią się na stronie Zdrowej Gdyni 07.06. Zapraszamy!

W MIĘDZYCZASIE:

Podczas Tygodnia Profilaktyki 2020 pojawiać się będą dodatkowe materiały. Jesteście zainteresowani grami? Ciekawymi nagraniami? Sprawdźcie naszą stronę oraz Strony Facebook: Gdynia Wspiera, Dział Profilaktyki, Bookarnik, Gdynia Rodzinna. Tam między innymi:

Biblioteka rzeczy ciekawych – skorzystaj bo warto:

- gra dotycząca uzależnień behawioralnych do pobrania ze strony księgarni internetowej www.bookarnik.pl /opublikujemy czasowy kod do pobrań – materiały udostępnione przez psychologa i psychoterapeutę p. Annę Piotrowicz (warsztatrelacji.pl i Bookarnik.pl)
- Słuchowisko Działu Profilaktyki / OPiTU, czyli profilaktyczne opowieści dla odbiorców w różnym wieku
- gra dla nastolatków oraz dla najmłodszych dotycząca rozpoznawania emocji i sposobów ich wyrażania w postaci quizu i przygotowanych kart do gry (Dział Profilaktyki OPiTU)
- Poczytnik dla rodziców – Bliżej siebie, dalej od narkotyków – opracowanie udostępnia Poradnia Pedagogiczno –Psychologiczna nr 2
- Vademecum dla rodziców / wychowawców dzieci z FASD udostępnia MOPS

Linki do poszczególnych materiałów będą także dodawane do listy powyżej, na stronie

www.zdrowagdynia.pl w zakładce Tydzień profilaktyki wraz z ich udostępnianiem.