

VI FORUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Ośrodek Pomocy Społecznej w Międzychodzie w dniu 23 października 2023 roku uczestniczył w VI Forum Zdrowia Psychicznego – “Kryzys na świecie, kryzys we mnie. Co mogę zrobić dla siebie i bliskich?”.

Organizatorem wydarzenia był Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu wspólnie ze Stowarzyszeniem Osób i Rodzin na Rzecz Zdrowia Psychicznego „Zrozumieć i Pomóc” oraz Centrum Kultury Zamek w Poznaniu.

W trakcie spotkania wspólnie szukano odpowiedzi na pytania:

- Jakie są sygnały nadchodzącego kryzysu i co może nam pomóc wzmocnić odporność psychiczną?
- W jaki sposób możemy obniżyć napięcie poprzez pracę z własnym ciałem, myślami i emocjami?
- Jakie są doświadczenia osób przechodzących kryzys i osób wspierających w kryzysie?
- Jak dbać o siebie i bliskich w kryzysie?



Więcej informacji na stronie:

<https://rops.poznan.pl/zdrowiepsychiczne/forum-zdrowia-psychicznego/vi-forum-zdrowia-psychicznego/>