

Dni Solidarności z Osobami Doświadczającymi Kryzysów Psychicznych

Bądź sobą jestem z Tobą

Marsz #PoGodność Festyn Tolerancji

8 września 2024 Sopot

11.30 **Marsz Po Godność** *Kościół św. Jerzego ul. Monte Cassino.*

Nie stój z boku, dołącz do nas! Będziemy głośno mówić, że zdrowie psychiczne jest ważne! Niech Pomorze usłyszy słowa i zobaczy transparenty! Paradę poprowadzi **Rodríguez**. Idziemy na Skwer Kuracyjny. Weź rodzinę, przyjaciół.

Pokażmy, że kryzys nie musi być wyrokiem.

12.00-15.00

Festyn Tolerancji *Skwer Kuracyjny przy Molo*

Scena

12.00 **Inauguracja obchodów, Drzwi do Tolerancji – symboliczne przejście**

12.30 **Lipi & Prymityw Band**

13.00 **Tomek Lipiński**

14.00 **Andrzej Kędzierski i śpiewaczki Akademii Głosów Tradycji**

Skwer

12-15 punkty informacyjne; porady: prawne, psychologiczne, zawodowe; warsztaty artystyczne; rękodzieła; wystawa Artystów Outsiderów, gry i zabawy dla rodzin z dziećmi.

Performance "geometrie" życia - godność, akceptacja, tolerancja ... Wojtalewicz & Harhaj

Recepta na zdrowie – wypisz receptę na swój psychiczny dobrostan, co należy robić, aby czuć się dobrze; co sprawia, że czujemy się szczęśliwi. Wypełnij receptę dla siebie lub kogoś innego, a następnie podziel się nią na stoisku „Odmień Swoją Głowę”.

Serce czy Rozum - przeciąganie liny, co tym razem zwycięży... kto przeciągnie linę na swoją stronę: Serce czy Rozum? - oto jest pytanie!

Wystawcy wspierający zdrowienie

Stowarzyszenie Na Drodze Ekspresji z ofertą „Akademii Don Kichota”- miejsca dialogu wokół niepełnosprawności i kryzysu psychicznego. Na stoisku znajduje się kiermasz rękodzieła oraz DonKichot Caffè- miejsce gdzie można się chwilę zatrzymać, wypić kawę i porozmawiać o zdrowiu psychicznym.

„Odmień Swoją Głowę”- stoisko kampanii społecznej. Na stoisku znajduje się Punkt informacyjno-konsultacyjny, gdzie można porozmawiać zarówno o zdrowiu psychicznym, jak i o kryzysie, a także samodzielnie wypełnić receptę na zdrowie i wziąć udział w quizie typu koło fortuny, który polega na udzielaniu odpowiedzi na wylosowane pytania. Zabawa skłania do dialogu i rozmowy o tematyce zdrowia psychicznego.

Centrum Samopomocy w Gdyni - to miejsce w którym wspiera się osoby z doświadczeniem kryzysu psychicznego w rozwoju zasobów psychicznych i społecznych, wzmacnia ich sprawczość, pomaga przywrócić na rynek pracy lub rozpocząć życie zawodowe. Ważną rolę odgrywa również sztuka i ekspresja artystyczna. Na stoisku znajdziemy punkt informacyjny, wystawę, warsztaty, kiermasz.

Polski Komitet Pomocy Społecznej- organ prowadzący Środowiskowy Dom Samopomocy typu B w Sopocie- placówka pobytu dziennego dla osób z niepełnosprawnością intelektualną oraz klub wsparcia dla osób chorujących psychicznie. Na stoisku odbędą się warsztaty decoupage, robienia przypinek, kartek okolicznościowych, warsztaty plastyczne na sztalugach i makramy, prezentacja wyrobów uczestników ŚDS oraz fotobudka.

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Sopocie jest instytucją, do której warto się zwrócić zawsze, gdy znajdziemy się w trudnej sytuacji życiowej i nie jesteśmy w stanie poradzić sobie samodzielnie. MOPS prowadzi ofertę wsparcia dla osób, które doświadczają sytuacji kryzysowych. Na stoisku będzie możliwość indywidualnych konsultacji z psychologiem, prawnikiem oraz pracownikiem socjalnym.

Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Kryzysami Psychicznymi „Przyjazna Dłoń”. Głównym celem jest rehabilitacja zdrowotna i społeczna osób chorujących, rozwój systemu środowiskowego wsparcia, wspieranie aktywności własnej i osiągnięcie jak najwyższego stopnia samodzielności przez osoby cierpiące na choroby psychiczne. Na stoisku znajdziemy wystawę prac rękodzielniczych uczestników. Istnieje też możliwość wykonywania prac plastycznych i biżuterii.

Fundacja Rozwoju Mindfulness. Misją Fundacji jest łagodzenie cierpienia, zarówno fizycznego, jak i psychicznego i podnoszenie dobrostanu. Naszym pragnieniem jest społeczeństwo, w którym ludzie prowadzą życie bardziej świadome, szczęśliwe, oparte na życzliwości, współczuciu, refleksji i mądrości. Na stoisku znajdziemy oferty dla dorosłych, konsultacje indywidualne w zakresie radzenia sobie ze stresem, uczenia się relaksacji.

Stowarzyszenie Przedsiębiorczości i Rehabilitacji- jest organizacją dobrowolną, samorządną i samopomocową. Reprezentuje interesy, wypowiada się, działa na rzecz i w imieniu osób

niepełnosprawnych, przewlekle chorych, w podeszłym wieku oraz zagrożonych wykluczeniem społecznym, a także ich rodzin, opiekunów prawnych i pracodawców. Na stoisku znajdziemy punkt informacyjny i odbywać się będą warsztaty plastyczne, wystawa, kiermasz.

Dzienny Oddział Rehabilitacyjny dla Dzieci i Młodzieży- Zajmuje się pomocą psychologiczną i terapeutyczną skierowaną dla młodzieży. Na stoisku można porozmawiać o zaburzeniach psychicznych wśród młodzieży i o oddziale poradni, znajdziemy kiermasz z młodzieżowymi rękodzielami.

Stowarzyszenie Nadzieja dla Rodziny w Gdańsku - prowadzi hostel dla osób po kryzysach psychicznych. Stowarzyszenie zapewnia wsparcie środowiskowe- nie tylko choremu, ale i jego najbliższym. Na stoisku można skorzystać z punktu informacyjnego, otrzymać ulotki oraz są pokazywane dzieła wykonane przez mieszkańców hostelu.

Środowiskowy Dom Samopomocy Maczka 1 w Gdyni jest ośrodkiem, gdzie można uzyskać pomoc w obliczu kryzysu, zaburzeń lub choroby psychicznej. Na stoisku znajdziemy punkt informacyjny połączony z prezentacją prac wykonanych przez uczestników w pracowniach ośrodka (plastycznej, witrażowej i majsterkowni).

Straż Miejska w Sopocie przypomni nam, że o profilaktyce na drodze można mówić w ciekawy sposób w formie zabawy. Będzie można zagrać w grę planszową dla dzieci.

Fundacja Wsparcia osób z zaburzeniami komunikacji "Między Słowami"- Misją fundacji „Między Słowami” jest dążenie do podnoszenia jakości życia osób z afazją – poprzez skuteczną pomoc w społecznej reintegracji i wsparcie w procesie odbudowy ich świata. Fundacja jako jedyna w Polsce kieruje swoje działania w stronę osób z zaburzeniami mowy po udarach mózgu. Na stoisku znajdziemy punkt informacyjny dla osób i ich opiekunów, którzy chcą się dowiedzieć jaką pomoc mogą uzyskać dla osoby z afazją. Grupa wiekowa 40-80 lat.

Wystawa Galerii Artystów Outsiderów - wystawa została stworzona przez zespół utalentowanych Artystów Outsiderów, skupionych wokół grup samopomocowych w Sopocie i Gdyni, dla których twórczość jest wyjątkowym sposobem na wyrażenie siebie oraz radzenie sobie z osobistymi wyzwaniami, takimi jak kryzys psychiczny, czy niepełnosprawność. Ich kompozycje często odzwierciedlają wewnętrzne światy, pragnienia, lęki i marzenia. Sztuka staje się pewną formą terapii i sposobem radzenia sobie z trudnościami, narzędziem do znalezienia wsparcia w procesie zdrowienia.

Fundacja Rare Diseases Uniqius- powstała po to, aby propagować wiedzę o chorobach rzadkich, wspierać chorych, ich rodziny a przede wszystkim wspomóc szybką ich diagnostykę. Wielu pacjentów pomimo ogromnego cierpienia, latami szuka pomocy w dotarciu do właściwej i trafnej diagnozy. Nie jest to proces łatwy. Gros pacjentów nie wie, że jest chora i może poprawić sobie komfort życia, stosując odpowiednią terapię. Stąd pomysł trójki założycieli fundacji, na jej powstanie. Należy podkreślić, że osoby z chorobami rzadkimi oprócz fizycznych objawów utrudniających im codzienne życie, zmagają się także z **wykluczeniem społecznym**. Dlatego Zarząd Fundacji tworzą zarówno osoby, które chorują na jedną z **8000 chorób rzadkich (6-8%**

populacji), jak i osoba zdrowa. Fundacja jest wspaniałym przykładem na to, że akceptacja, empatia, motywacja i wsparcie mogą zmienić życie wielu ludziom. Na stoisku znajdziemy punkt informacyjny o chorobach rzadkich.

Fundacja Oparcia Społecznego Aleksandry FOSA- działa w obszarze szeroko pojętego zdrowia psychicznego – prowadzi działania związane z ochroną i profilaktyką zdrowia psychicznego, oferuje psychoterapię i wsparcie psychologiczne, promuje zdrowie psychiczne, prowadzi szkolenia z tematyki około psychologicznej oraz realizuje działania z zakresu pomocy społecznej takie jak np. środowiskowy dom samopomocy, klub samopomocy, klub integracji społecznej, a także różne formy mieszkalnictwa wspieranego dla osób z zaburzeniami psychicznymi. Dodatkowymi ważnymi działaniami jest prowadzenie bazy organizacji WsparciemGdańsku.pl oferującej darmowe wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego w Gdańsku oraz Niebieskie Trampki to forma działań, której celem jest zapobieganie zachowaniom suicydalnym u młodzieży. Na stoisku znajduje się punkt informacyjny z ulotkami informacyjnymi, wsparciem, materiałami psychoedukacyjnymi.

Fundacja Pozytywni- realizuje projekty edukacyjne skierowane do dzieci, młodzieży oraz dorosłych, mające na celu rozwijanie umiejętności, kompetencji oraz postaw prospołecznych. W ramach swojej działalności prowadzone są warsztaty, szkolenia, kursy doszkalające oraz konferencje naukowe, które pozwalają uczestnikom zdobywać nową wiedzę oraz wymieniać się doświadczeniami. Fundacja Pozytywni jest organizacją z siedzibą w Gdyni, aktywnie współpracującą z lokalnym środowiskiem. Realizowane są projekty mające na celu promowanie edukacji, kultury oraz integracji społecznej. Nadrzędnym celem jest edukacja nauczycieli, pedagogów, biznesu oraz wdrażanie nowoczesnych metod z zakresu nauczania, pedagogiki, dydaktyki i psychologii. Na stoisku znajduje się punkt informacyjny oraz malowanie twarzy dla dzieci.

Artyści:

Tomek Lipiński https://pl.wikipedia.org/wiki/Tomasz_Lipi%C5%84ski

Andrzej Kędziński - koncert muzyczny Agnieszki Osieckiej i Marka Grechuty. Andrzej Kędziński-kompozytor ilustracyjnej muzyki instrumentalnej, producent muzyczny, gitarzysta, wokalista. Muzyka Andrzeja Kędzińskiego to połączenie przestrzennej gitary elektrycznej i łagodnej a czasem mocniejszej elektroniki. Twórca muzyki zespołów Psychopill, Jak Zwał Tak Zwał, Inkolinia, duetu Dzierżawski/Kędziński. Wystąpi: Andrzej Kędziński - wokal, gitara, aranżacje oraz gościnnie śpiewaczki Akademii Głosów Tradycji.

Lipi & Prymityw - Zespół Tomasza Lipi Lipskiego, wykonuje autorskie kompozycje poetyckie w stylu etno, folk czy blues. Nawiązują do działalności ruchu beat generation, Last Poets oraz poezji slamu. W 2012 r. ukazała się płyta pt. „Więzień miłości” nagrana z zespołem Lipi & Czemuś. Obecnie promują najnowszy tom poezji Lipskiego pt: „Prymityw”. Tomasz „Lipi” Lipski – ur. w Gdańsku. Poeta, muzyk, animator kultury. Laureat ogólnopolskich konkursów poetyckich. Ma swoim koncie cztery tomiki poetyckie: „Fotografie mej pamięci” – 1995 r. oraz „Pierwsze słowo” – 1998, „Opowieści z Buszu” – 2005 oraz „Prymityw” z 2018 r. Stypendysta Miasta Gdańsk oraz Marszałka Województwa Pomorskiego, dla twórców kultury. Muzyk zespołu Ikenga

Drummers. Prowadził warsztaty poetyckie oraz audycje radiowe m.in. w Areszcie Śledczym w Gdańsku, gdzie wydał antologię wierszy osadzonych pt. "Powiew wolności".

Zespół tworzą:

Tomasz Lipi Lipski – jembe, głos

Arek Ignaciuk – gitara

Adam Gierasimiuk – gitara basowa

Dawid Wojtalewicz - (89') studiował malarstwo na Królewskiej Akademii Sztuk Pięknych w Antwerpii, którą ukończył z nagrodą Hugo Roelandt'a. Uczęszczał do Akademii Sztuk Pięknych w Turnhout oraz Ateńskiej Szkoły Sztuk Pięknych. Odbył staż z ikonopisarstwa na półwyspie Athos. Obecnie mieszka i tworzy w Sopocie. Tworzy współczesne obrazy, murale i freski oraz współtworzy grupy artystyczne: Pink TV only good News, 4FOLD i Polish ART Benelux. Jego prace znajdują się w zbiorach: Muzeum Narodowego w Gdańsku, Europejskiego Centrum Sztuki Fryderyka Chopina w Sannikach, Centrum Spotkania Kultur w Lublinie. Zdobył nagrodę na I Biennale Malarstwa w Lublinie.

Sławomir "Rodriguez" Porębski - muzyk perkusjonista z 40-letnim stażem scenicznym.

Występował w: NO LIMITS, LESZCZE, IKENGA, ROOTS CAFE, GDYNIA IMPROVISERS ORCHESTRA, MIRIAM, HELLO, ROCKA'S DELIGHT, ORQUESTA SAMBA PICANTE, HIMEROS, CAFE Y SON, DŻEMBERSI, EBANAKOMA, TARABAN, EL VIENTO, EUFORYTMIA... Debiutował w zespole BÓM WAKACJE W RZYMIE, współtworzącym na początku lat osiemdziesiątych Niezależną Scenę Gdańską. Pedagog specjalny, wychowawca, arteterapeuta, instruktor muzyczny, pracujący z dziećmi, młodzieżą, dorosłymi, seniorami oraz z osobami z niepełnosprawnością intelektualną.

www.odmienswojaglowe.org

organizator



Pomorska Koalicja na Rzecz Zdrowia Psychicznego
ul. Marynarzy 4, 81-835 Sopot, tel. 699 866 548, e-mail: kontakt@ekspresja.org
www.otwartebramy.org