

## Walka z depresją - w Dzierżoniowie znów zakwitną stokrotki

22-02-2023



Fot: Środowiskowy Dom Samopomocy

**23 lutego to Światowy Dzień Walki z Depresją. Tego dnia w Dzierżoniowie „zakwitną” stokrotki - symbol zrozumienia i solidarności z osobami chorymi na depresję. Symboliczne kwiatki, wykonane z papieru, które nosić będziemy przypięte do ubrań, można odbierać w siedzibie Środowiskowego Domu Samopomocy w Dzierżoniowie.**

Depresja w bardzo szybkim tempie staje się globalnym problemem dzisiejszego społeczeństwa. Dotyka coraz to młodszych osób stwarzając poważny problem na wielu płaszczyznach społecznego funkcjonowania. Dlatego też powinniśmy poszerzać wiedzę na jej temat, ale i okazywać solidarność i wsparcie wszystkim których depresja dotknęła.

Zapraszamy wszystkich pracowników firm i instytucji do włączenia się do trwającej w ostatnim tygodniu lutego akcji STOP! Depresji. Akcja wystartuje w Dzierżoniowie 23 lutego. Wówczas „zakwitną stokrotki” - symbol zrozumienia i solidarności z osobami chorymi na depresję. Symboliczne kwiatki, wykonane z papieru, które nosić będziemy przypięte do ubrań, można odbierać w siedzibie Środowiskowego Domu Samopomocy w Dzierżoniowie. To podopieczni ŚDS

aktywnie przyłączają się do akcji tworząc własnoręcznie dużą ilość stokrotek.

Osoby zainteresowane udziałem w kampanii zachęcamy do odbioru stokrotek w siedzibie ŚDS ul. Nowowiejska 88, tel.74 830-39-97. Dodatkowo w dniach od 27 lutego do 3 marca zapraszamy na bezpłatne warsztaty, wykłady oraz konsultacje ze specjalistami w ramach „Tygodnia świadomości na temat depresji”.

„TYDZIEŃ ŚWIADOMOŚCI NA TEMAT DEPRESJI”

# STOP! DEPRESJI

W ŚRODOWISKOWYM  
DOMU SAMOPOMOCY  
W DZIERŻONIOWIE

**Zapraszamy**  
na bezpłatne  
warsztaty,  
wykłady oraz  
konsultacje  
ze specjalistami

**PONIEDZIAŁEK**  
**27.02.2023**

**10:00-12:00**

RODZINNE WARSZTATY  
PLASTYCZNE

Temat:  
„Nie daj się depresji”-  
Kartki motywacyjne”

**10:00-12:00**

INDYWIDUALNE KONSULTACJE  
ORZECZNIKA  
DS. NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI

Temat:  
„Praktyczne porady  
dot. praw przysługujących  
osobie z depresją oraz  
zaburzeniami psychicznymi”

Jolanta Myśliwiec

**WTOREK**  
**28.02.2023**

**10:00-11:00**

WYKŁAD DIETETYKA

Temat:  
Wsparcie żywieniowe  
w depresji  
Martyna Kakuża - dietetyk kliniczny

**15:00-17:00**

WARSZTATY  
Z PSYCHOLOGIEM

Temat:  
„Profilaktyka depresji  
w rodzinie- jak tworzyć  
przestrzeń sprzyjającą zdrowiu  
psychicznemu dzieci i młodzieży”

Adam Sieradzki - psycholog

**ŚRODA**  
**01.03.2023**

**10:00-12:00**

WARSZTATY  
Z PSYCHOLOGIEM

Temat:  
Depresja,  
Jak sobie z nią radzić?  
Joanna Pawlak - psycholog

**CZWARTEK**  
**02.03.2023**

**10:00-13:00**

WARSZTATY PLASTYCZNE

Temat:  
Oblicza depresji- kolaż

**10:00-12:00**

WYKŁAD  
DLA RODZIN/ BLISKICH

Temat:  
„Depresja u seniorów-  
zrozumieć i towarzyszyć”

Joanna Pawlak - psycholog

**PIĄTEK**  
**03.03.2023**

**10:00-11:00**

NORDIC WALKING

Temat:  
„Aktywność fizyczna-  
sposób na depresję”


**10:00-12:00**

WARSZTATY KULINARNE

Temat:  
„Skuteczne sposoby  
dietoterapii w depresji”



ul. Nowowiejska 88 i 88a  
58-200 Dzierżonów

 74 830-39-97  
od pon. - pt.  
w godz. 7.00 – 15.00

[www.sdsdzierzoniow.pl](http://www.sdsdzierzoniow.pl)