

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 którym 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”

Jołanta Myśliwiec

WTOREK 28.02.2023

10:00-11:00

WYKŁAD DIETETYKA

Temat:
Wsparcie żywieniowe
w depresji
Martyna Kaluża - 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