

**ZAPRASZAMY NA BEZPŁATNE WARSZTATY DLA DZIECI, MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH**  
**w ramach zadania „Łódzkie promuje zdrowie psychiczne”**

Warsztaty edukacyjne są całkowicie bezpłatne i są prowadzone z tematów:

1. Emocje, myśli i zachowania.
2. Relacje społeczne i komunikacja interpersonalna.
3. Konflikty i sposoby ich rozwiązywania.
4. Stres i radzenie sobie z jego negatywnymi skutkami.
5. Wyznaczanie i osiąganie celów.

**Dzieci w wieku 11- 13 lat** (rok urodzenia: 2006-2008) z terenu województwa łódzkiego mogą skorzystać z warsztatów w następujących miejscach:

Realizator	zapisy drogą telefoniczną lub mailową	warsztaty
Fundacja Prospołeczna Poducha, <b>Łódź</b>	602 689 234, 691 063 879; f.poducha@wp.pl	ul. Szpitalna 9/11, 92-207 Łódź
Centrum Medyczne PSYCHE, <b>Łódź</b>	(42) 234 33 00; 501 210 088, rejestracja@poradnia-psyche.pl	ul. Żeromskiego 51 lokal 10, Łódź
Allenort Kliniki Terapii <b>Łódź</b>	(42) 233 49 94, lodz@klinikiallenort.pl	ul. Obywatelska 100, 94-104 Łódź, wejście A, I piętro
Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Koło w <b>Zgierzu</b>	(42) 717 47 11, owizgierz@o2.pl	Sala konferencyjna w Centrum Szkoleniowo - Rehabilitacyjnym Stowarzyszenia, I piętro, ul. Chełmska 42/42a, 95-100 Zgierz
		Sala rehabilitacyjna w Ośrodku Wczesnej Interwencji Stowarzyszenia, I piętro, ul. Długa 62, 95 - 100 Zgierz
Szpital Wojewódzki im. Jana Pawła II w <b>Bełchatowie</b>	(44) 63 58 245; organizacja@szpital-belchatow.pl	Szkoła Podstawowa im. M. Kownackiej w <b>Domiechowicach</b> , ul. Grabowa 80 (gmina Bełchatów)
Niepubliczna Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna, <b>Kutno</b>	604 248 376, 600 362 437, e-mail: w.justynska@wp.pl	Szkoła Podstawowa nr 2 w Żychlinie, Żeromskiego 8, 99-320 <b>Żychlin</b>
		Szkoła Podstawowa w Grabowie, Szkolna 4, 99-319 <b>Dobrzelin</b>
		Szkoła Podstawowa w Pniewie, Pniewo Małe 21, 99-311 <b>Bedlno</b>
		Szkoła Podstawowa w Żeronicach, Żeronice 37A, 99-311 <b>Bedlno</b>
		Zespół Szkół Nr 1 w Krośniewicach, ul. Łęczycka 17, 99-340 <b>Krośniewice</b>
		Gminny Ośrodek Kultury w Piątku, Strażacka 3, 99-120 <b>Piątek</b>
		Niepubliczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna, ul. Wyszyńskiego 11, <b>Kutno</b>

**Młodzież w wieku 14-17 lat** (rok urodzenia 2002-2005) z terenu województwa łódzkiego może skorzystać z warsztatów w następujących miejscach:

Realizator	zapisy drogą telefoniczną lub mailową	warsztaty
Centrum Medyczne PSYCHE, <b>Łódź</b>	(42) 234 33 00; 501 210 088, rejestracja@poradnia-psyche.pl	ul. Żeromskiego 51 lokal 10, Łódź
Fundacja Centrum Edukacji i Leczenia CEL, <b>Łódź</b>	608 882 162, kontakt@centrumcel.pl	ul. Sienkiewicza 38, 90-009 Łódź
Szpital Wojewódzki im. Jana Pawła II w <b>Bełchatowie</b>	(44) 63 58 245; organizacja@szpital-belchatow.pl	Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych Nr 3, ul. Czapliniecka 96, 97-400 Bełchatów
Niepubliczna Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna, <b>Kutno</b>	604 248 376, 600 362 437, e-mail: w.justynska@wp.pl	Szkoła Podstawowa nr 2 w Żychlinie, Żeromskiego 8, 99-320 <b>Żychlin</b>
		Szkoła Podstawowa w Grabowie, Szkolna 4, 99-319 <b>Dobrzelin</b>
		Szkoła Podstawowa w Pniewie, Pniewo Małe 21, 99-311 <b>Bedno</b>
		Szkoła Podstawowa w Żeronicach, Żeronice 37A, 99-311 <b>Bedno</b>
		Zespół Szkół Nr 1 w Krośniewicach, ul. Łęczycka 17, 99-340 <b>Krośniewice</b>
		Gminny Ośrodek Kultury w Piątku, Strażacka 3, 99-120 <b>Piątek</b>
		Niepubliczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna, ul. Wyszyńskiego 11, <b>Kutno</b>

**Dorośli** mieszkańcy województwa łódzkiego mogą skorzystać z warsztatów w następujących miejscach:

Realizator	zapisy drogą telefoniczną lub mailową	warsztaty
Fundacja Prospołeczna Poducha, <b>Łódź</b>	602 689 234, 691 063 879; f.poducha@wp.pl	ul. Szpitalna 9/11, 92-207 Łódź
Prywatny Gabinet Lekarski Dominik Obzejta, <b>Łódź</b>	690 492 655, kontakt@dominikobzejta.pl, drobzejta@wp.pl	ul. Węgierska 2, blok 39, 92-314 Łódź
Medical Magnus sp. z o.o., <b>Łódź</b>	(42) 253 19 34, kodziemczewska@mmcenter.pl	ul. Kopernika 38, 90-552 Łódź
OPCJA Poradnictwo psychologiczne, terapia, szkolenia, <b>Łódź</b>	601 433 679; warsztatownia@kazdyjestwazny.pl	Warsztatownia, ul. Jaracza 18 lokal 5, Łódź
Centrum Medyczne PSYCHE, <b>Łódź</b>	(42) 234 33 00; 501 210 088, rejestracja@poradnia-psyche.pl	ul. Żeromskiego 51 lokal 10, Łódź

Realizator	zapisy drogą telefoniczną lub mailową	warsztaty
Pracownia Psychoterapii Cztery Maski, <b>Łódź</b>	600 375 801, pracownia4maski@op.pl	ul. Sienkiewicza 13 lok. 39, 90-113 Łódź
Allenort Kliniki Terapii <b>Łódź</b>	(42) 233 49 94, lodz@klinikiallenort.pl	ul. Obywatelska 100, 94-104 Łódź, wejście A, I piętro
Niepubliczna Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna, <b>Kutno</b>	604 248 376, 600 362 437, e-mail: w.justynska@wp.pl	Szkoła Podstawowa nr 2 w Żychlinie, Żeromskiego 8, 99-320 <b>Żychlin</b>
		Szkoła Podstawowa w Grabowie, Szkolna 4, 99-319 <b>Dobrzelin</b>
		Szkoła Podstawowa w Pniewie, Pniewo Małe 21, 99-311 <b>Bedlno</b>
		Szkoła Podstawowa w Żeronicach, Żeronicze 37A, 99-311 <b>Bedlno</b>
		Zespół Szkół Nr 1 w Krośniewicach, ul. Łęczycka 17, 99-340 <b>Krośniewice</b>
		Gminny Ośrodek Kultury w Piątku, Strażacka 3, 99-120 <b>Piątek</b>
ZDROWIE sp. z o.o., <b>Sieradz</b>	(43) 822 19 99, (43) 822-44-84	ul. Aleja Pokoju 7, 98-200 Sieradz
PPHU TOMKAR s.c. Zakład Lecznicy - Zespół Poradni ZDROWIE, <b>Poddębice</b>	(43) 678 95 30, 669 330 530, 605 639 100; zdrowiepoddebice@poczta.onet.pl	ul. Łódzka 33, 99-200 Poddębice
NZOZ MOŻ-MED. Sp.j., <b>Poddębice</b>	(43) 678 98 99, mozmed.poczta.pl@vp.pl	ul. Miła 27, 99-200 Poddębice
Szpital Wojewódzki im. Jana Pawła II w <b>Bełchatowie</b>	(44) 63 58 245; organizacja@szpital-belchatow.pl	Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych Nr 3, ul. Czaplinska 96, 97-400 Bełchatów

Zajęcia warsztatowe są niezależne od siebie - uczestnik może wziąć udział w jednym wybranym przez siebie warsztacie, bądź we wszystkich (pięciu).

Celem realizowanego zadania jest wzmacnianie zdrowia psychicznego mieszkańców województwa łódzkiego.

*Zadanie pn. „Łódzkie promuje zdrowie psychiczne” w całości finansowane ze środków Samorządu Województwa Łódzkiego. Projekt trwa do końca listopada 2019 roku lub do wyczerpania środków*

