



**Magiczny  
Kraków**

## **I Tydzień Balansu Zdrowia Psychicznego "W PALu się nie mieści"**

2024-11-07

**Serdecznie zapraszamy na I Tydzień Balansu Zdrowia Psychicznego "W PALu się nie mieści" organizowanym przez Fundację Michała Terpiłowskiego oraz Program Aktywności Lokalnej "Na Skarpie" 35**

**Na konkretne wydarzenia zapisać się można poprzez formularz:**

<https://forms.gle/oZ84aw32LfykPgHz6>

lub dzwoniąc pod nr 780 511 836.

### **Rozpiska wydarzeń:**

**Poniedziałek**

Otwarcie Tygodnia:

12.00-13.30 "Chcemy zobaczyć" ze Środowiskowym Domem Samopomocy "Vita" - Twórczość poetycka, prezentacja wizualna opisująca działania placówki, wernisaż wystawy stałej Uczestników

17.30-20.00 „Mój wewnętrzny spokój” z Agnieszką Zagrobą - warsztaty arteterapeutyczne

**Wtorek**

W lokalizacji przy ul. Ugorek 1 - PAL "Znaczenie Rodziny" Dzień Otwarty

11.00-12.00 "Osoby wysoko wrażliwe, narracje i kontrowersje" z Weroniką Zarębską

13.00-14.00 "O depresji - rola wsparcia rodziny dla osób chorujących i po kryzysach psychicznych" z Barbarą Bartkiewicz

15.00-16.00 "Uzależnienia - różne oblicza" z Marcinem Kucharskim

16.30-18.00 - "Samoświadomość - debata oxfordzka" z Pauliną Paliwodą

W lokalizacji PAL "Na Skarpie", os. Na Skarpie 35

17.30-18.30 "Warsztaty uświadamiające ze spektrum autyzmu" z Katarzyną Porębą

19.00-20.00 "Z czym do ludzi (zajmujących się zdrowiem psychicznym)" Spotkanie informacyjne z Barbarą Koch, psycholożką PAL

**Środa**

11.00-13.00 "Nawiązywanie relacji z naturą" w Lasku Mogińskim z Michałem Czuba z Fundacji Peruna

17.00-18.00 "Rodzina na dwóch biegunach" rozmowa syna z mamą. Michał Terpiłowski - osoba z chorobą afektywną dwubiegunową i Danuta Hasiak - Trenerka Pozytywnego Myślenia, Coach ICI (będzie transmisja online na profilu FB Danuty Hasiak)

18.30-20.30 - "Do siebie" warsztaty oddechowe z Katarzyną Kachel



**Czwartek**

17.30-20.30 - "Nerwy w ruch" z Katarzyną Biernat i Moniką Stachańczyk (Sztuka Małych Kroków) Warsztaty z elementami choreoterapii dla osób doświadczających nadmiernego lęku i niepokoju

**Piątek**

9.00-14.00 Psychoterapia integratywna, konsultacje indywidualne z Agnieszką Czeczenikow

17.00-20.00 Zabawa Andrzejkowa

**Sobota**

11.00-13.00 „Praca na zasobach” Warsztat o budowaniu odporności psychicznej z Barbarą Koch

13.00-15.00 "Nie jesteś sam" Stanowisko informacyjne dot. pomocy psychologicznej dla osób młodych

13.30-15.30 Konsultacje indywidualne z psychologiem Barbarą Koch

Zamknięcie Tygodnia:

17.30-20.00 "Jak zachować balans chodząc z głową w gwiazdach" - Obserwacje astronomiczne na Łąkach Nowohuckich z Michałem Terpiłowskim