



Jestem wolny – jestem sobą



MUZEUM OKRĘGOWE
W TORUNIU



MIASTO TORUŃ

Muzeum Okręgowe w Toruniu jest samorządową instytucją kultury,
której organem założycielskim jest Gmina Miasta Toruń, www.torun.pl



Spotkania profilaktyczne przy pokonkursowej wystawie

Jestem wolny – jestem sobą

Jeśli chcesz żyć bez lęku, zależności, bierności, agresji, smutku, samotności, braku odwagi, żalu zapraszamy do udziału w naszych warsztatach profilaktycznych prowadzonych przez psychologów, psychoterapeutów, mentorów – ludzi, którzy czynnie pracują z dziećmi i młodzieżą.

Celem spotkań jest pomoc dzieciom, które nie dostały szansy na poznanie i zrozumienie siebie, szansy na dotarcie do swojej siły, potencjału, wartości, pragnień czy zdolności. Warsztaty mają pokazać, jak stać się dla siebie czułym, troskliwym i odpowiedzialnym opiekunem oraz

jak budować satysfakcjonujące relacje oparte na bezpieczeństwie, zrozumieniu i wzajemnej trosce. Jak nadać sens własnemu życiu. W dzisiejszej, często trudnej, rzeczywistości mogą pomóc zatrzymać się i zastanowić, czy chcemy się zmienić oraz na czym owa przemiana będzie polegać. Zajęcia będą swego rodzaju kierunkowskazem, jak poznać siebie, swoje uczucia, mocne i słabsze strony. Nauczmy się razem, jak zwiększyć poczucie pewności, ale także jak zredukować negatywne zachowania typu agresja, bierność, uległość czy wycofanie.

WRZESIEŃ:

21 września 2022 roku, godz. 11.00–13.00

Tytuł warsztatów: *Dobre i złe tajemnice*

Ilość osób: max. 25, wiek 7–9 lat

Spotkania poprowadzi: Barbara Krzemińska, psycholog, filolog polski, dyplomowany psychoterapeuta

28 września 2022 roku, godz. 11.00–13.00

Tytuł warsztatów: *Jestem wartościowy i jedyny*

Ilość osób: max. 25, wiek 7–9 lat

Spotkania poprowadzi: Barbara Krzemińska, psycholog, filolog polski, dyplomowany psychoterapeuta

Wszystkie spotkania odbywają się

w Muzeum Historii Torunia

w Domu Eskenów ul. Łazienna 16.

Prosimy o zapisy pod adresem:

k.pietrucka@muzeum.torun.pl, tel. 56 6605653,

m.polanowska@muzeum.torun.pl, tel. 56 6605605.

PAŹDZIERNIK:

6 i 13 października 2022 roku, godz. 8.00–10.00

Tytuł warsztatów: *Uzależnienia technologiczne. O czym warto pamiętać korzystając z nowoczesnych technologii*

Ilość osób: max. 25, wiek 12–15 lat

Spotkania poprowadzi: Aleksander Jachowski, psycholog, psychoterapeuta systemowy

19 października 2022 roku, godz. 12.00–14.00

Tytuł warsztatów: *Dlaczego nie warto dziś słuchać dorosłych*

Ilość osób: max. 30, wiek 15–18 lat

Spotkania poprowadzi: Wojciech Przybysz, Stowarzyszenie Dzieciom i Młodzieży Wędką im. każdego Człowieka

26 października 2022 roku, godz. 12.00–14.00

Tytuł warsztatów: *Ty decyduj: hej czy hejT?*

Ilość osób: max. 30, wiek 15–18 lat

Spotkania poprowadzi: Wojciech Przybysz, Stowarzyszenie Dzieciom i Młodzieży Wędką im. każdego Człowieka

TELEFONY ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:

516 500 600

Telefon działa codziennie 7 dni w tygodniu
24 godziny na dobę

56 622 00 00

Telefon działa od poniedziałku do piątku
w godzinach 19:00–21:00
<http://mopr.torun.pl/index.php/dokad-po-pomoc/32-miejski-osrodek-pomocy-rodzine>

801 140 068

Pomarańczowa linia – pomaga rodzinom,
w których dzieci piją alkohol
Czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 14:00–20:00
pomoc@pomaranczowalinia.pl
<http://pomaranczowalinia.pl/kontakt>

800 154 030

Kujawsko-Pomorska Niebieska Linia
Pogotowie dla ofiar przemocy w rodzinie
przy telefonie: pedagog, prawnik, terapeuta
Czynne codziennie w godzinach 17.00–21.00
<http://www.niebieskalinia.kujawsko-pomorskie.pl>

56 622 62 14, kom. 884 004 033

Kujawsko-Pomorskie Towarzystwo Rodzin
i Przyjaciół Dzieci Uzależnionych
"Powrót z U" <http://powrotzutorun.blogspot.com>

889 264 889

Stowarzyszenie Dzieciom i Młodzieży Wędką
im. każdego Człowieka, ul. Jęczmienna 10
wedka@wedka.org