



Razem przeciw DEPRESJI



KONFERENCJA RAZEM PRZECIW DEPRESJI

W PROGRAMIE:

- Wystąpienie dr. Piotra Toczyskiego
- Dyskusja panelowa z udziałem specjalistów i młodzieży „DLACZEGO ZDROWIE PSYCHICZNE JEST WAŻNE I JAK LOKALNIE WSPIERAĆ DOBROSTAN MIESZKAŃCÓW?”
- Podpisanie deklaracji przystąpienia do aliansu
- Warsztaty dla młodzieży
- Warsztaty dla seniorów
- Warsztaty z Leśne Spacery i warsztaty z Centrum Terapii Leśnej

*konferencji będą towarzyszyły stoiska informacyjne mińskich instytucji oraz uczestników/partnerów konferencji

6 MARCA 2024
9.30-13.00

WSTĘP WOLNY

MIEJSKA SZKOŁA ARTYSTYCZNA
UL. JANA PAWŁA II 23



MIŃSKIE CENTRUM
PROFILAKTYKI



CENTRUM
TERAPII LEŚNEJ
K. SIMONIENKO



Depresja może dotknąć każdego.

Depresja jest prawdziwą chorobą.

Depresję można skutecznie leczyć.

Depresja ma wiele twarzy.

Te stwierdzenia przyświecają serii działań, jakie realizujemy w ramach Aliansu przeciw depresji, by wesprzeć naszą lokalną społeczność w obszarze edukacji dotyczącej zdrowia psychicznego. Jest to jedna z wielu inicjatyw, które wspiera Unia Europejska. Metodę aliansu sprowadził do Polski ekspert Team Europe dr Piotr Toczyski, który będzie gościem konferencji. Miasto zawiązało Alians przeciw depresji z Powiatem Mińskim, angażując do wspólnych działań miejskie i powiatowe instytucje.

W minionym roku zaprosiliśmy mieszkańców na wykład dr. Piotra Toczyskiego, lekarzy na szkolenie online dotyczące wytycznych leczenia depresji w POZ, a młodzież na warsztaty. W ramach działań Mińskie Centrum Profilaktyki udostępnia lokalny telefon wsparcia, w którym konsultacji udziela wykwalifikowany pedagog i terapeuta. Wkrótce zrealizujemy kolejne działania zachęcające osoby chore i ich bliskich do szukania pomocy specjalistów i wzajemnego wsparcia.

Dziś, zapraszamy Państwa, nauczycieli, uczniów, psychologów i pedagogów, pracowników miejskich i powiatowych instytucji, a także wszystkich zainteresowanych tematem depresji do udziału w konferencji "Razem przeciw depresji".

6 marca spotkamy się, by rozmawiać o tej chorobie i możliwych działaniach. Konferencja przygotowana jest przez EUROPE DIRECT Mińsk Mazowiecki, we współpracy z Miastem Mińsk Mazowiecki i Powiatem Mińskim przy wsparciu przedstawicieli Aliansu przeciw depresji z Powiatu Piaseczyńskiego. Nasze działania wspiera Przedstawicielstwo Komisji Europejskiej w Polsce. Partnerom dziękujemy za wspólne działanie.

Wstęp na konferencję jest otwarty. Zapraszamy zarówno młodzież, jak i specjalistów oraz przedstawicieli seniorów, którzy także są grupą szczególnie zagrożoną depresją. Przygotowaliśmy panel dyskusyjny oraz warsztaty z naszymi gośćmi. Będą także stoiska informacyjne lokalnych instytucji pomocowych oraz uczestników/partnerów konferencji.

Działajmy razem przeciw depresji. Niech przestanie być tematem tabu, a osoby dotknięte kryzysem zdrowia psychicznego zyskują odwagę, by sięgać po pomoc.

Zapraszamy do zapoznania się z programem konferencji. Będziemy wdzięczni za rozpowszechnienie informacji o szkoleniu i zapraszanie do udziału.

Jednocześnie, ze względów organizacyjnych, zwracamy się do Państwa z prośbą o przesłanie do 29.02.2024 r. informacji o liczbie osób z Państwa instytucji/organizacji chcących wziąć udział w tym wydarzeniu.

europedirect-minskmaz@umminskmaz.pl

Razem przeciw depresji - konferencja 6 marca 2024 r._PROGRAM

9.30	Kącik kawowy
10.00	Otwarcie konferencji Katarzyna Trojanek Europe Direct / prowadzenie: Magdalena Mól /Urząd Miasta Mińsk Mazowiecki
10.05	Inauguracyjne wystąpienie dr. Piotra Toczyskiego /krajowy konsultant metody EAAD-Best.eu i iFightDepression.eu w Polsce, kierownik Zakładu Socjologii Mediów i Komunikacji Społecznej Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej
10.25	Dyskusja panelowa: <i>Dlaczego zdrowie psychiczne jest ważne i jak lokalnie wspierać dobrostan mieszkańców</i> / prowadzenie: Hanna Michalska / psychoterapeutka, mediatorka, wieloletnia dyrektorka Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Mińsku Mazowieckim W panelu udział biorą: <ul style="list-style-type: none">• Ewa Lubianiec: członek zarządu powiatu piaseczyńskiego, psycholog i pedagog z wieloletnim doświadczeniem w zakresie diagnozy i terapii dzieci i młodzieży, poradnictwa i psychoedukacji rodziców, pomocy psychologicznej w sytuacjach kryzysowych.• dr Piotr Toczyski: psycholog z europejskim certyfikatem EFPA EuroPsy, krajowy konsultant metody EAAD-Best.eu i iFightDepression.eu w Polsce. Pracuje w Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej.• Patryk Hałajczak: psycholog, seksuolog oraz logopeda. Pracuje m.in. jako psycholog w szkole i przedszkolu w Piasecznie• Justyna Rutkowska - psycholog i psychoterapeuta z 24-letnim doświadczeniem, wicedyrektor Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Mińsku Mazowieckim.• Marzena Żachowska - certyfikowana przewodniczka kąpieli leśnych Forest Therapy Instytut, pedagożka specjalna, socjoterapeutka, kynoterapeutka. Współzałożycielka Polskiego Towarzystwa Przewodników Kąpieli Leśnych, przedstawicielka Centrum Terapii Leśnej dr Katarzyny Simonienko.• Marta Aleksandra Ostrowska – działaczka społeczna, moderatorka i animatorka. Współzałożycielka i wieloletnia prezeska Fundacji Pole Dialogu. Prowadzi Leśne Spacerowe Rozwojowe od 2018 roku, a od 2021 wyjazdy Joga i Las. Członkini Polskiego Towarzystwa Kąpieli Leśnych.• Martyna Barcikowska - przedstawicielka młodzieży/Jutro zaczyna się dziś/ZS im. Kazimierza Wielkiego w Mińsku Mazowieckim
11.25	Wystąpienie Burmistrza Mińska Mazowieckiego Marcina Jakubowskiego
11.28	Wystąpienie Starosty Mińskiego Antoniego Jana Tarczyńskiego
11.31	Wystąpienie wicemarszałek Województwa Mazowieckiego Elżbieta Lanc
11.34	Podpisanie deklaracji przystąpienia do aliansu – starosta, burmistrzowie i wójtowie
11.40	Zakończenie pierwszej części konferencji. Zaproszenie na warsztaty i do rozmów przy kawie / Magdalena Mól
11.40 -12.00	Przerwa kawowa – czas, by odwiedzić stoiska informacyjne
12.00-13.00	Warsztaty dla młodzieży/ Piotr Hałajczak Warsztaty dla seniorów / Hanna Michalska Warsztaty z Leśne Spacerowe i warsztaty Centrum Terapii Leśnej