

POZNAJ NOWE OBLCICZE WALENTYNEK!

# AKCJA RÓŻA OD ŚWIĘTEGO WALENTEGO

14 LUTEGO 2022

NA RZECZ ZDROWIA  
PSYCHICZNEGO

[www.otwartebramy.pl](http://www.otwartebramy.pl)

[www.centrumselfpomocy.pl](http://www.centrumselfpomocy.pl)



Stowarzyszenie  
Na Drodze Ekspresji

Zbliżają się Walentynki, dzień który niektórzy uwielbiają, inni nie znoszą. Ciekawe jest to, że św. Walenty był uważany za obrońcę przed ciężkimi chorobami, a z czasem stał się patronem zakochanych i osób chorujących psychicznie. Czy to przypadek? Tego nie wiemy, jednak wiemy, że łącząc te dwa wątki powstała Akcja Róża od św. Walentego.

Celem akcji jest zwrócenie uwagi na sytuację osób chorujących psychicznie. Jest to czas miłości, zrozumienia, nadziei i okazywanej solidarności od osób, które zmagają się z kryzysami psychicznymi okazywanej dla osób, które są w gorszym momencie. Osoby zdrowiejące, podobnie jak wszyscy inni mają prawo do miłości i jej potrzebują, chcą i potrafią obdarzać nią innych. Pomóżmy im w tym !

Niezwykle istotnym jest *samopomocowy* charakter akcji „Róża od Świętego Walentego”, gdzie osoby z podobnymi przeżyciami mogą wspierać się wzajemnie i inspirować na drodze zdrowienia. 14 lutego osoby zdrowiejące, uczestnicy grup samopomocowych odwiedzają osoby korzystające ze wsparcia Wręczają im róże, będące symbolem nadziei na zdrowienie, wprowadzają chwile radości do codziennego życia pacjentów, często osamotnionych i rzadko odwiedzanych przez bliskich i znajomych.

Problemy ze zdrowiem psychicznym mogą w każdej chwili dotknąć nas lub naszych najbliższych. Dlatego ważnym jest aby nie zwlekać i działać, edukując, rozmawiając z innymi o ich doświadczeniach. Dla wielu z nas walentynkowe spotkania są również załączkiem wiary w uzyskanie pełnej, społecznej akceptacji umożliwiającej realizację swoich życiowych celów.

Akcja jest również dobrą okazją do wzajemnej wymiany doświadczeń i informacji o klubach samopomocy, stowarzyszeniach pacjentów i działalności poszczególnych, istniejących już instytucji opieki ambulatoryjnej. Drobny gest okazanej sympatii, wręczona róża, ciepła rozmowa z ludźmi jakże często pozostawionych samym sobie w zmaganiach z kryzysem psychicznym jest wzmocnieniem nadziei odzyskiwania sprawczości w procesie zdrowienia: podjęcia pracy zawodowej, nawiązania związków partnerskich, znalezienia miejsca w rodzinie.

W związku z ograniczonymi możliwościami kontaktu, a często realizacją wsparcia online Akcja Róża od św. Walentego zmieniała formułę. Zobacz jak możesz wziąć udział w tegorocznej akcji:

### **Kartka od św. Walentego**

Wykonaj kartkę/laurkę z życzeniami, sentencją wzmacniającą i motywem róży. Technika i format dowolny. Do 10 lutego 2022 r. dostarcz do jednego z poniższych punktów. My dołączymy różę, informacje o akcji i dostarczymy do osób przebywających w szpitalach psychiatrycznych, oddziałach dziennych itp. **Możesz też wziąć udział w konkursie !** sfotografuj się z kartką z życzeniami i prześlij do 10.02.2021 na adres [info@otwartebramy.org](mailto:info@otwartebramy.org) My umieścimy je na fanpagu wydarzenia. Na życzenia i fotografie z największą liczbą polubień czekają nagrody !



### **Moja historia - Co mi pomogło w zdrowieniu.**

Zachęcamy do podzielenia się swoją historią "Co mi pomogło w zdrowieniu, moja historia", lub napisania opowiadania, które możemy opublikować na stronie [www.otwartebramy.org](http://www.otwartebramy.org)

**Napisz może twoja historia kogoś zainspiruje !**  
Historie przesyłajcie na adres: [info@otwartebramy.org](mailto:info@otwartebramy.org)

### **Warsztaty "Kartka od św. Walentego"**

Okazja do rozmów na temat akcji, przygotowania kartek przy wirtualnej kawie. 1-10 lutego 2022. Info o warsztatach znajdziecie na stronie [www.otwartebramy.org](http://www.otwartebramy.org) Możesz też zrobić warsztaty w swojej organizacji. Nie wiesz jak je zorganizować ? Napisz: [info@otwartebramy.org](mailto:info@otwartebramy.org)



### **Chcesz włączyć się w akcję zgłoś się do lokalnych koordynatorów:**

1. Gdańsk, Sopot Stowarzyszenie Na Drodze Ekspresji - Sopotkie Centrum Organizacji Pozarządowych  
Patrycja Szczepańska: tel. 695720920, e-mail: [p.szczepanska@wolontariat.sopot.pl](mailto:p.szczepanska@wolontariat.sopot.pl)
2. Gdynia: Centrum Samopomocy w Gdyni  
Izabela Karolewska: tel. 735 199 618 e-mail: [i.karolewska@cs-gdynia.pl](mailto:i.karolewska@cs-gdynia.pl)  
[www.centrumsamopomocy.pl](http://www.centrumsamopomocy.pl)

Zapraszamy osoby, organizacje i instytucje działające na terenie innych miejscowości województwa pomorskiego, Polski i świata. Przyłączcie się !

**WHO szacuje, że do roku 2020 depresja stanie się w skali świata drugą najczęstszą przyczyną niepełnosprawności wynikającej ze stanu zdrowia. Natomiast ONZ wylicza, że samobójstwo jest drugą najczęstszą przyczyną śmierci u osób W WIEKU 15–29 LAT. Wciąż przedłużający się lockdown doskwiera, chyba każdemu nie mówiąc o osobach, które na co dzień zmagają się z chorobami. Dlatego w tym roku chcemy zwrócić szczególną uwagę na tą akcję.**

Inicjatorem akcji „Róża od Świętego Walentego” jest Stowarzyszenie Świętego Walentego, a obecnym kontynuatorem Pomorska Koalicja na Rzecz Zdrowia Psychicznego. W Gdyni organizację patronuje Centrum Samopomocy w Gdyni wraz z partnerami, w Sopocie i Gdańsku: Stowarzyszenie Na Drodze Ekspresji/Sopockie Centrum Organizacji Pozarządowych i Wolontariatu.

**360 laurek na Rok pełen miłości | Zakończyła się akcja Róża od św. Walentego 2021 – relacja**  
<https://otwartebramy.org/podsumowanie-akcji-roza-od-sw-walentego/>

Jeżeli szukasz informacji o organizacjach i instytucjach świadczących wsparcie odwiedź portal Pomorskiej Koalicji na Rzecz Zdrowia Psychicznego [www.otwartebramy.org](http://www.otwartebramy.org)  
Trójmiejski Punkt Informacyjny

Potrzebujesz wsparcia psychologicznego? Jesteś w kryzysie psychicznym? Chcesz dowiedzieć się gdzie szukać pomocy dla siebie lub bliskich Ci osób? Udzielamy bezpłatnego wsparcia psychologicznego mieszkańcom i mieszkankom Pomorza. Informujemy na temat oferty wsparcia w obszarze zdrowia psychicznego. Zadzwoń: tel. 572 685 422

#### **Gdzie jeszcze szukać informacji i pomocy?**

GDYNIA Centrum Samopomocy. Informacja o dostępnych formach wsparcia.  
Poniedziałek - piątek. w godz. 11.00 –18.00 Adres: Gdynia Klub 123, ul. Warszawska 42,  
tel. 735 199 618 e-mail:radar@cs-gdynia.pl  
[www.centumsamopomocy.pl](http://www.centumsamopomocy.pl); [www.gdyniawspiera.pl](http://www.gdyniawspiera.pl)

GDAŃSK Punkt Informacyjno – Konsultacyjny „PIK FOSY” Infolinia oraz konsultacje psychologiczne dla osób poszukujących wsparcia w obszarze zdrowia psychicznego.  
Więcej informacji [www.wsparciewgdansku.pl](http://www.wsparciewgdansku.pl)

SOPOT Centrum STER - Punkt Informacyjny Upowszechnianie informacji o formach pomocy osobom z zaburzeniami psychicznymi i ich rodzinom,  
Adres: Sopot: ul. Marynarzy 4 Sopot, Infolinia tel. 513 743 810 mail: scop@sopot.pl

Kontakt:

Pomorska Koalicja na Rzecz Zdrowia Psychicznego  
[www.otwartebramy.org](http://www.otwartebramy.org) 81-835 Sopot, ul. Marynarzy 4, tel./fax: 735 199 618  
e-mail: [info@otwartebramy.org](mailto:info@otwartebramy.org)

