



FUNDACJA POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ
I EDUKACJI SPOŁECZNEJ



BiegnieMY
RAZEM

BiegnieMy RAZEM
dla zdrowia psychicznego

dla zdrowia
psychicznego

START

W marcu rozpoczęliśmy akcję charytatywną – **BiegnieMy RAZEM dla zdrowia psychicznego.**

Podczas 3-miesięcznej akcji edukujemy, uświadamiamy i zapraszamy chętne organizacje, szkoły, domy kultury, firmy, osoby prywatne, aby przyłączyły się do naszego biegu.

Celem biegu jest zebranie środków na **bezpłatne wsparcie psychologiczne i specjalistyczne**, telefon zaufania, grupę wsparcia dla osób w kryzysie psychicznym, dzieci, młodzieży, seniorów, osób dorosłych





Nasze działania skupiają się na trzech głównych obszarach

Zobacz jak pomagamy



1

Zapewniamy bezpłatną, **kompleksową pomoc psychologiczną** dla osób w kryzysie dzieci, **młodzieży**, osób **dorośli**, **seniorów**.

Oferujemy poradnictwo psychologiczne, pomoc specjalistyczną w trudnych sytuacjach, grupy wsparciowo-rozwojowe.

Prowadzimy konsultacje psychologiczne w formie telefonu zaufania dla seniorów, osób dorosłych, dzieci i młodzieży z Ukrainy, którzy doświadczają wojny, utraty bliskiej osoby, choroby, samotności, przemocy lub traumy.

Pomagamy osobom w każdym wieku.



2

Prowadzimy **działania psychoedukacyjne** mające na celu poprawę umiejętności społecznych. Tworzymy **filmy i podcasty**, wydajemy **poradniki psychologiczne**, prowadzimy **webinary, wykłady i warsztaty**, organizujemy pokazy filmowe na tematy istotne społecznie, **dotyczące zdrowia psychicznego**. Organizujemy działania mające na celu wzmacnianie odporności psychicznej różnych grup zagrożonych wykluczeniem społecznym. Prowadzimy **regularne kampanie** dotyczące walki z depresją, lękiem, oraz dbaniem o swój **dobrostan psychiczny**. Nasze materiały udostępniamy w sieci, bo wierzymy, że edukacja odgrywa kluczową rolę w **zwiększeniu świadomości społecznej**.



3

Trzecim działaniem naszej Fundacji jest **integracja i adaptacja** do życia społecznego grup narażonych na wykluczenie.

Prowadzimy **inicjatywy dla seniorów** mające na celu promocję zdrowia psychicznego, jak również aktywny udział w życiu lokalnym.

Pracujemy również z **osobami w kryzysie** psychicznym, doświadczającymi choroby, **uchodźcami wojennymi**, którzy mają trudności w adaptacji do życia w nowych warunkach.

Co roku realizujemy szereg autorskich programów mających na celu **integrację ponad podziałami**.





DLACZEGO BIEG?

Droga do zdrowia psychicznego jest długa, czasem wyczerpująca i kręta, stąd **metaforyczne znaczenie** naszego **biegu**.

A utrzymanie równowagi psychicznej bywa równie trudne, co wyjście z kryzysu, czy pokonanie trudności, na które codziennie jesteśmy narażeni.

#toważne, w tym miejscu chcemy Cię zaprosić do wspólnego biegu dla zdrowia psychicznego.

DOKĄD BIEGNIEMY

Lęk, odrzucenie, brak sprawczości, wykluczenie, uzależnienie, rezygnacja, depresja to przeszkody, które podczas naszego biegu chcemy symbolicznie pokonać, a których bardzo często doświadczamy.

To obszary, które chcemy poruszyć podczas całej kampanii.

Poprzez wykłady, filmy, publikacje, podcasty, gry psychologiczne, oraz różne inicjatywy, **chcemy pokazać, że zdrowie psychiczne to nasza wspólna sprawa.**

Dzięki wspólnemu działaniu możemy **pomóc tym, którzy** tej pomocy **potrzebują najbardziej.**





JAK MOŻESZ DOŁĄCZYĆ DO BIEGU?

#toważne, bo możliwości jest bardzo wiele.

Wystarczą chęci i głowa pełna pomysłów, a przede wszystkim motywacja do głośnego mówienia o tym, że **zdrowie psychiczne** jest **niezbędne do harmonijnego i satysfakcjonującego życia**.

Chcemy, aby potrzeby osób chorujących psychicznie, doświadczających kryzysów, lęków, przemocy, czy samotności zostały nazwane, a realna **pomoc była dostępna** bez konieczności długiego oczekiwania.

JAK MOŻESZ DOŁĄCZYĆ DO BIEGU?

Możesz w swojej firmie zaangażować pracowników do biegania dla zdrowia psychicznego, a przebyte kroki/ kilometry przeliczyć na konkretne **wsparcie finansowe naszych działań**.

Podsumowanie **Waszej aktywności** będziemy wspólnie świętować podczas dnia finałowego.

Możesz **przekazać darowiznę**, w ten sposób **pomagasz nam pomagać**.

Możesz **wesprzeć** nasze działania, **poprzez** uruchomioną na tę okazję **Zrzutkę**.

Możesz **zorganizować** w firmie, szkole, wśród znajomych, **swoją skarbonkę** na Zrzutce, gdzie Wasza grupa będzie zbierała pieniądze.





Możesz dołączyć do naszego biegu i **zorganizować** w swojej szkole, miejscu pracy, domu kultury, wśród swoich przyjaciół **warsztat** lub **spotkanie** poświęcone emocjom, zdrowiu psychicznemu, dbaniu o siebie.

Ze spotkania zrób **zdjęcie** i podziel się nim w **mediach społecznościowych**. Pamiętaj tylko, aby oznaczyć swoje działania naszym **#toważne**.



Możesz wziąć udział w organizowanych przez nas **warsztatach, webinarach lub spotkaniach.**

HARMONOGRAM



Możesz wraz z grupą przyjaciół zadedykować nam swój bieg, spacer z psem, trening i oznaczyć swoją **trasę** lub **zdjęcie** naszym **#toważne**.

Możesz w klubie osiedlowym zorganizować spotkanie z planszówkami, piknik, gimnastykę itp. i pokazać, że wspierasz nasz bieg.



FINAŁ AKCJI

BiegnieMY
RAZEM
dla zdrowia
psychicznego

Podsumowanie naszego 3-miesięcznego biegu odbędzie się **21.06.2023 roku**. Połączyliśmy siły z AZS-AWF Warszawa i AWF Warszawa, na której terenie odbędzie się szereg wydarzeń pod wspólnym hasłem **RAZEM Z KUSYM**.

Nasza Fundacja zorganizuje podsumowanie kampanii „**BiegnieMY RAZEM dla zdrowia psychicznego**” i w ramach tego bieg międzypokoleniowy.

Tego dnia przeprowadzimy **warsztaty, zabawy i gry** psychoedukacyjne ukierunkowane na profilaktykę zdrowia psychicznego oraz aktywność fizyczną. Będziemy również rozdawać **autorskie poradniki** zdrowia psychicznego. W strefie fundacji będzie można nabyć w formie **cegiełki, ozdoby, wypieki** i potrawy wykonane przez naszych podopiecznych.

Wystąpią zaprzyjaźnione z nami **zespoły muzyczne**, a **Dj Wiki** będzie nas zagrzewać do zabawy. Momentem **kulminacyjnym** będzie o godz. **18.30** bieg sztafetowy **4x100 m**.

Pobiegniemy razem, symbolicznie, międzypokoleniowo - darczyńcy, nasi podopieczni i przyjaciele fundacji.

FUNDACJA PSYCHOEDUKACYJNA
Dla Zdrowia Psychicznego



FINAŁ AKCJI

Ostatnim wydarzeniem tego dnia jest Nocny Bieg Sztafetowy Janusza Kusocińskiego na dystansie 4x2,5 km, organizowany przez AWF i AZS-AWF Warszawa.

My jako fundacja, dzięki uprzejmości uczelni wystawiamy w tym biegu swoją sztafetę i mamy możliwość, zaproszenia do utworzenia swojej sztafety **naszych darczyńców**. Dlatego zbieramy zapisy dla chętnych, którzy w **duchu sportowej rywalizacji**, chcą nieść **pomoc potrzebującym**.



Biegniemy RAZEM

dla zdrowia
psychicznego



FUNDACJA POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ
I EDUKACJI SPOŁECZNEJ

Partnerzy i patroni



AKADENIA
WYCHOWANIA
FIZYCZNEGO
JÓZEFA PIŁSUDSKIEGO
W WARSZAWIE



RADIO **super**
NOVA

Bądź z nami!

Znajdź nas w mediach społecznościowych
dołącz do nas i zaproś swoich przyjaciół.



Zobacz jak pomagamy

