

## Warsztaty dla osób niepełnosprawnych z województwa podkarpackiego

**Grupa wsparcia.pl**  
NIGDY NIE JESTEŚ SAM

**Grupa wsparcia**

DLA OSÓB Z  
NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI  
Z WOJEWÓDZTWA  
PODKARPACKIEGO



**ZADANIE JEST WSPÓŁFINANSOWANE ZE ŚRODKÓW  
PFRON BĘDĄCYCH W DYSPOZYCJI SAMORZĄDU  
WOJEWÓDZTWA PODKARPACKIEGO**

Wsparcie przy rejestracji: 790 796 718



Państwowy Fundusz  
Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych



### Obudź swoją wewnętrzną moc! Warsztaty dla osób niepełnosprawnych z województwa podkarpackiego

**„Obudź swoją wewnętrzną moc! - budowanie odporności psychicznej” - to tytuł warsztatu online, który odbędzie się już w najbliższą sobotę, 7 sierpnia, o godz. 12.00 na platformie GrupaWsparcia.pl. To pierwszy warsztat z cyklu dziesięciu, które odbędą się w ramach programu bezpłatnej pomocy psychologiczno-prawnej dla osób niepełnosprawnych z województwa podkarpackiego. Warsztat poprowadzi doświadczona psychoterapeutka Agata Ziobrowska. Zadanie jest współfinansowane ze środków PFRON będących w dyspozycji samorządu województwa podkarpackiego.**

*- Odporność psychiczna podnosi jakość naszego życia. Im bardziej jesteśmy odporni, tym prościej jest nam przetrwać codzienne kłopoty, problemy zdrowotne, szybciej również odzyskujemy równowagę po wydarzeniach traumatycznych. Niepełnosprawność tę jakość życia w niektórych obszarach obniża. Ważne jest więc, aby w takiej sytuacji robić to, co jest w zasięgu naszych możliwości, aby tę jakość życia podnosić, by była ona jak najbardziej satysfakcjonująca - podkreśla psychoterapeutka Agata Ziobrowska.*

Podczas najbliższego warsztatu uczestnicy dowiedzą się, czym jest odporność psychiczna, po co nam jest potrzebna i jakie umiejętności po pierwsze - budują, a po drugie - wzmacniają tę odporność. To pierwsze z cyklu spotkanie pełni także rolę wprowadzenia do tego tematu. Podczas kolejnych warsztatów uczestnicy dowiedzą się, jak rozwijać główne umiejętności budujące odporność psychiczną. Będą też ćwiczenia praktyczne i możliwość zadawania pytań.

Warsztaty odbędą się na platformie Zoom. Aby wziąć w nich udział, wystarczy kliknąć w sobotę o

godz. 12.00 w poniższy link, a następnie wpisać hasło: 1111

<https://us02web.zoom.us/j/86988324323?pwd=ajlFTG84S1FRcWMraVJUb1R2ejJtZz09>

Drugi warsztat odbędzie się już w najbliższy wtorek, 10 sierpnia o godz. 13.00. Pierwsza z podstawowych umiejętności budujących odporność, którą psychoterapeutka weźmie na tapet, będzie dotyczyć emocji. „Gdy pochłania nas tsunami emocjonalne, czyli o zarządzaniu swoimi emocjami” to tytuł kolejnego spotkania, na które już teraz gorąco zapraszamy. Będzie o tym, po co są nam potrzebne emocje, dlaczego nie warto działać pod ich wpływem i co robić, żeby wycisnąć z nich to, co najlepsze, ale nie być ich niewolnikiem.

### **Kto może wziąć udział w warsztatach?**

Warsztaty są bezpłatne. Może wziąć w nich udział każdy mieszkaniec województwa podkarpackiego, który zmagają się z różnego rodzaju niepełnosprawnością. Wystarczy, że zgłosi chęć udziału w programie bezpłatnej pomocy psychologiczno-prawnej dla osób niepełnosprawnych z województwa podkarpackiego. Aby móc skorzystać z bezpłatnego wsparcia, wystarczy zarejestrować się na stronie Fundacji ADRA Polska pod poniższym linkiem:

<https://www.adra.pl/wsparcie-dla-woj-podkarpackiego/>

Po dokonaniu rejestracji pracownik Fundacji skontaktuje się z każdą zainteresowaną otrzymaniem wsparcia osobą i pomoże w darmowej oraz w pełni anonimowej rejestracji na platformie GrupaWsparcia.pl.

### **Jaką pomoc oferujemy uczestnikom programu?**

W ramach programu bezpłatnej pomocy psychologiczno-prawnej dla osób niepełnosprawnych z woj. podkarpackiego mieszkańcy mogą uzyskać na platformie GrupaWsparcia.pl bezpłatne wsparcie psychoterapeuty i prawnika. Beneficjenci programu mogą porozmawiać ze specjalistami zarówno pisząc z nimi na czacie dedykowanej dla nich grupy wsparcia, jak i podczas planowanych spotkań audio w ramach grupy.

GrupaWsparcia.pl to platforma pomocy online, która pozwala na w pełni anonimowe, bezpłatne oraz bezpieczne korzystanie ze wsparcia psychologicznego i prawnego. Użytkownik dzieli się tylko tymi informacjami, które uzna za stosowne. Po zalogowaniu się może porozmawiać z osobami, które mają podobne doświadczenia oraz uzyskać specjalistyczną pomoc. Platforma działa zarówno w wersji na komputer, jak i w formie aplikacji mobilnej. Dla nowych użytkowników przygotowany jest również samouczek, z którego warto skorzystać, aby poznać najważniejsze możliwości portalu. Dodatkowo, aby ułatwić rejestrację i korzystanie z platformy, uruchomiona została specjalna infolinia. Użytkownicy mogą skorzystać z pomocy w sprawach technicznych pod nr. tel. 790 796 718 od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00-15.00.

*- GrupaWsparcia.pl to portal udzielający kompleksowej pomocy ludziom będącym w potrzebie - ich bezpieczna przestrzeń. Zaletami naszego rozwiązania jest nieograniczony zasięg pomocy dzięki działalności prowadzonej w sieci, a także łatwy i darmowy dostęp oraz anonimowość - brak zdjęć, dzielenie się tylko tymi informacjami, które użytkownik uzna za stosowne. Dzięki temu możemy skutecznie dotrzeć z pomocą do osób potrzebujących wsparcia w radzeniu sobie z różnego rodzaju niepełnosprawnościami. Szczególnie zależy nam na dotarciu do tych osób, które do tej pory bały się wyjść z problemem „na zewnątrz” - być może z powodu wstydu lub w obawie przed stygmatyzacją*

społeczną - pogłębiając tym samym swoje trudności oraz pogarszając sytuację życiową - podkreśla Katarzyna Wojtachnio z Fundacji ADRA Polska.

## Tworzymy bazę miejsc wsparcia

W ramach projektu jest również tworzona baza lokalnych grup oraz ośrodków wsparcia z terenu województwa podkarpackiego. Mogą znaleźć się w niej wszystkie grupy działające w zakresie wsparcia osób z niepełnosprawnościami, ale nie tylko. Zachęcamy do bezpłatnego dołączenia do naszej bazy również grupy i ośrodki związane z walką z uzależnieniem, grupy wsparcia dla osób z depresją, chorobą, żałobą, bankructwem lub innym kryzysem życiowym. Baza będzie dostępna na platformie GrupaWsparcia.pl. Dzięki funkcjonalnej wyszukiwarce użytkownik będzie mógł szybko i bez problemu znaleźć grupę lub ośrodek, który go wesprze w trudnych chwilach. Ośrodki te będą również mogły w pełni bezpłatnie korzystać z funkcjonalności portalu, na którym obecnie zarejestrowanych jest już 11 tys. użytkowników i ponad 60 grupa wsparcia.

Organizacje, które chcą bezpłatnie znaleźć się w tworzonej bazie, proszone są o kontakt pod nr. tel. 790 796 718 lub na adres [kontakt@grupawsparcia.pl](mailto:kontakt@grupawsparcia.pl).

## Zadanie jest współfinansowane ze środków PFRON będących w dyspozycji samorządu województwa podkarpackiego.

**GrupaWsparcia.pl** - powstała w 2018 roku i od tego czasu wspiera aktywnie ponad 11 tys. użytkowników. W 2019 roku portal zdobył pierwsze miejsce w konkursie na najlepszy startup roku, organizowanym przez Total Polska. O portalu pisało większość mediów w kraju, takich jak: Onet, Bussiness Insider, Brief, Wirtualna Polska, Mam Biznes, SpidersWeb, RMF Maxxx, InnPoland. W kolejnym roku w ramach dofinansowania ze środków Funduszu Solidarności Międzynarodowej utworzyliśmy platformę online w języku rosyjskim jako wsparcie dla emigrantów i emigrantek z Białorusi. Wtedy rozpoczęliśmy prace nad aplikacją mobilną w języku rosyjskim i polskim, która dostępna jest w obu wersjach językowych. W ramach dofinansowania FSM stworzyliśmy również listę miejsc wsparcia dla emigrantów i emigrantek z Białorusi, która dostępna jest w aplikacji. To miły krok w walce z wszelkimi przeciwnościami losu. **GrupaWsparcia.pl jest częścią Fundacji ADRA Polska.**

**Fundacja ADRA Polska** - powstała w 2009 roku dobroczynna organizacja pożytku publicznego. Jest polskim oddziałem międzynarodowej Fundacji ADRA, działającej obecnie w 118 krajach. Jej celem jest pomoc ludziom w potrzebie, poprzez działania z obszaru edukacji, zdrowia, organizowania źródeł utrzymania oraz pomoc rozwojową i humanitarną w rejonach dotkniętych kataklizmami. Międzynarodowość organizacji pozwala jej działać szybko i efektywnie. Przykładem działań naszej fundacji w ostatnim roku było m.in. organizowanie pomocy na rzecz polskich szpitali w pierwszych miesiącach pandemii, zbiórki na rzecz ludzi poszkodowanych przez tajfuny, pomoc humanitarna dla ofiar eksplozji w Bejrucie, budowa kuchni charytatywnych w Armenii oraz pomoc najuboższym dzieciom w ramach programu adopcji na odległość. Więcej informacji na stronie: [www.adra.pl](http://www.adra.pl)

**GrupaWsparcia.pl**  
NIGDY NIE JESTEŚ SAM

Warsztaty online  
Otwórz swoją emocjonalną  
mapę. Budowanie odporności  
psychicznej

7 sierpnia | 12.00

Prowadzi psychoterapeuta  
Agata Zdobychowska

ZADANIE JEST WSPÓLFINANSOWANE ZE ŚRODKÓW  
PFRON BĘDĄCYCH W DYSPOZYCJI SAMORZĄDU  
WOJEWÓDZTWA PODKARPACKIEGO

Ministerstwo Edukacji i Nauki  
Urząd Marszałkowski Województwa Podkarpackiego

REPS

