

## BEZPŁATNE PORADY PSYCHOLOGICZNE I WARSZTATY EDUKACYJNO-ROZWOJOWE

Jeśli jesteś mieszkańcem województwa łódzkiego, który doświadcza trudności i zaburzeń psychicznych skorzystaj z **bezpłatnego** wsparcia psychologicznego w ramach zadania: „**Łódzkie promuje zdrowie psychiczne - wsparcie i profesjonalna pomoc psychologiczna**”:

**Indywidualne poradnictwo psychologiczne** – możliwość skorzystania z **6 indywidualnych konsultacji psychologicznych** przez mieszkańców województwa łódzkiego bez względu na wiek.

Istnieje możliwość udzielenia porad telefonicznych lub za pomocą popularnych środków telekomunikacji takich jak np.: Messenger, WhatsApp, Skype.

### MIEJSCA REALIZACJI

#### Łódź

**Pracownia Psychoterapii Cztery Maski**  
**mgr Agnieszka Więcek**

ul. Konstantynowska 34 lok. 217, 94-303 Łódź  
tel.: 600-375-801  
e-mail: [pracownia4maski@op.pl](mailto:pracownia4maski@op.pl)  
- dla osób dorosłych

**Medycyna Grabieniec sp. z o.o.**

**Przychodnia Rehabilitacyjno-Specjalistyczna**  
ul. Brzozowskiego 2, 93-552 Łódź  
tel.: 42/237-16-27 wew.5  
e-mail: [brzozowskiego@grabieniec.pl](mailto:brzozowskiego@grabieniec.pl)  
- dla osób dorosłych

**SUBVENIO Fundacja Interwencji Kryzysowej**  
**i Pomocy Psychologicznej**

ul. Kościuszki 106/116 lok. 1U, 90-442 Łódź  
tel.: 699-944-222  
e-mail: [kontakt@subvenio.org.pl](mailto:kontakt@subvenio.org.pl)  
- dla osób dorosłych, młodzieży i dzieci

**Anna Musiał**

ul. Kościuszki 106/116 lok. 1U, 90-442 Łódź  
tel.: 501-988-014  
e-mail: [covidlodzkie@gmail.com](mailto:covidlodzkie@gmail.com)  
- dla osób dorosłych

**„ADAMED” sp. z o.o.**

ul. Paderewskiego 11, 93-530 Łódź  
tel. 42/640-37-38  
e-mail: [paderewskiego@przychodnia-adamed.pl](mailto:paderewskiego@przychodnia-adamed.pl)  
al. Politechniki 5, 93-590 Łódź  
tel. 42/636-84-62  
e-mail: [politechniki@przychodnia-adamed.pl](mailto:politechniki@przychodnia-adamed.pl)  
- dla osób dorosłych

#### Pabianice

**Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej MAC-**  
**MED Małgorzata Maciejewska-Franczak**

ul. Podleśna 4, 95-200 Pabianice  
tel. 42/213-31-16  
- dla osób dorosłych

#### Poddębice

**PPHU „TOMKAR” s.c. Halina Styśko, Piotr**  
**Styśko, Michał Styśko ZLZP „Zdrowie”**

ul. Zielona 2a, 99-200 Poddębice  
tel. 43/ 678-95-00, 43/ 678-95-30, 605-639-100  
e-mail: [zdrowiepoddebice@poczta.onet.pl](mailto:zdrowiepoddebice@poczta.onet.pl)  
- dla osób dorosłych

#### Rawa Mazowiecka

**STOWARZYSZENIE „Nowe Życie w Rawie”**

ul. T. Kościuszki 5, 96-200 Rawa Mazowiecka  
tel. 691-113-002  
e-mail: [anna.seliga99@gmail.com](mailto:anna.seliga99@gmail.com)  
- dla osób dorosłych

**STOWARZYSZENIE HOSPICIUM**

ul. Tomaszowska 10J, 96-200 Rawa Mazowiecka  
tel. 46/814-58-59  
e-mail: [pdoh@op.pl](mailto:pdoh@op.pl)  
- dla osób dorosłych

## Piotrków Trybunalski

### **RAZEMQ sp. z o.o.**

ul. Polna 13/13A, 97-300 Piotrków Trybunalski

tel. 533-983-934

- dla osób dorosłych

**Warsztaty psychologiczno-edukacyjne** – skierowane do dzieci i młodzieży będącej mieszkańcami województwa łódzkiego. W ramach działania **cykl 5 dwugodzinnych zajęć warsztatowych**, na każdy z tematów:

1. Emocje, myśli i zachowania.
2. Relacje społeczne i komunikacja interpersonalna.
3. Konflikty i sposoby ich rozwiązywania.
4. Stres i radzenie sobie z jego negatywnymi skutkami.
5. Wyznaczanie i osiąganie celów.

## MIEJSCA REALIZACJI

### Łódź

#### **SUBVENIO Fundacja Interwencji Kryzysowej i Pomocy Psychologicznej**

ul. Kościuszki 106/116 lok. 1U, 90-442 Łódź

tel.: 699-944-222

e-mail: [kontakt@subvenio.org.pl](mailto:kontakt@subvenio.org.pl)

- dla młodzieży w wieku 14-17 lat

#### **Anna Musiał**

ul. Kościuszki 106/116 lok. 1U, 90-442 Łódź

tel.: 501-988-014

e-mail: [covidlodzkie@gmail.com](mailto:covidlodzkie@gmail.com)

- dla młodzieży w wieku 14-17 lat

#### **Fundacja Edukacyjna SIŁACZKA**

ul. Pługowa21, 94-238

tel. 513-931-905

e-mail: [kontakt@silaczka.org.pl](mailto:kontakt@silaczka.org.pl)

- dla dzieci w wieku 11-13 lat oraz młodzieży w wieku 14-17 lat

### Poddębice

#### **PPHU „TOMKAR” s.c. Halina Styśko, Piotr Styśko, Michał Styśko ZLZP „Zdrowie”**

ul. Zielona 2a, 99-200 Poddębice

tel. 43/ 678-95-00

e-mail: [zdrowiepoddebice@poczta.onet.pl](mailto:zdrowiepoddebice@poczta.onet.pl)

- dla młodzieży w wieku 14-17 lat

### **NIE JEST wymagane skierowanie.**

Termin wizyty/warsztatów będzie uzależniony od kolejności zapisów.

**Zadanie w całości finansowane ze środków Samorządu Województwa Łódzkiego.**

Realizacja Zadania trwa do **końca listopada 2024 roku** lub do wyczerpania środków finansowych.