

Центр психологічної допомоги Fundacja Zustricz

14 листопада - 20 листопада

ВІВТОРОК	СЕРЕДА	ЧЕТВЕР	П'ЯТНИЦЯ	СУБОТА	НЕДІЛЯ
10:00 - 12:00 Група психологічної підтримки (55+) "Посиденьки"	12:00-14:00 Група підтримки для волонтерів	14:00 - 16:30 Групове заняття для батьків "Усвідомлене батьківство"	10:00 - 13:00 Супервізія для психологів	10:00-11:00 Група розвитку емоційної сфери для дітей 5 – 7 років «Загадковий світ емоцій»	10:00- 11:30 ГРУПА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДЛЯ ДІТЕЙ 7-11 РОКІВ "ПОВІР У СЕБЕ"
12:00-15:00 Психотерапевтична група для жінок "Ми - разом"	17:00-19:00 Група підтримки для підлітків	17:00-18:45 Інтуїтивне малювання для дорослих	14:00 - 16:00 Арт-терапевтична група підтримки для переселенців "Паросток"	11:30-12:30 Група «В гостях у казки»	12:00-14:00 Група психологічної підтримки "Українська лані"
17:00 - 19:30 Група психологічної підтримки для підлітків	18:00-21:00 Психотерапевтична група	17:00 - 19:30 Група психологічної підтримки для підлітків	17:00-20:00 Психологічна група "Ключ в світ емоцій" та інтуїтивне малювання для дітей і батьків	13:00-14:00 Заняття для дітей з арт-терапії для дітей 5-7 років	15:00-16:30 Сімейні настільні ігри (+6)
18:00 -20:30 Терапевтична група для жінок "Ресурс"		18:00 -20:30 Сім'я від А до Я	18:00 - 21:00 Група психологічної підтримки для жінок "Мандалотерапія"	15:00-17:00 Психологічна група для підлітків «Я - особистість»	
				15:00-16:30 Психологічні ігри для підлітків "На крок попереду"	

**Запис
722 297 725
Усі заняття безоплатні**



Інфолінія психологічної підтримки: Пн-Пт: 9:00-18:00 Сб: 9:00-15:00
Центр JSS: Пн-Ср: 12:00-15:00
Inter-school dormitory: Ср, Чт: 17:00-21:00
Mudila: Ср: 10:00 - 14:00
Словянська місця: Чт: 12:00 - 17:00
Dom Dziecka Kazimierza Wielkiego: Пн: 13:00 - 17:00
Fundacja Wolno nam: Вт: 13:00-17:00 Сб: 15:00-20:00
Punkt pomocy Dworzec Główny PK: Ср: 12:00-18:00
Galeria Kazimierz: Пн-Чт: 11:00-15:00 Вт: 15:00-19:00 Ср, Пт: 13:00-19:00
Meeting Point: Пн-Пт: 12:00-19:00

Запрошуємо до Центру психологічної допомоги Фондації ZUSTRICZ 🧡💙

🇺🇦 Розклад на 14.11.2022 - 20.11.2022

Всі заняття в розкладі можуть бути змінені.

Інфолінія психологічної підтримки: +48 786 674 005.

Усі заняття безоплатні. ОБОВ'ЯЗКОВО резервуйте місце за телефоном +48 722 297 725 (в будні дні з 10:00 до 18:00)

◆ Понеділок ◆

9:00 - 18:00 Інфолінія психологічної підтримки (Krolewska 2)

11:00-15:00 Galeria Kazimierz

12:00 - 15:00 Центр JSS (Stradomska 11)

12:00-19:00 Meeting point, Rajska 12

◆ Вівторок ◆

9:00-14:00 Technikum nr 2 im. Studenckiego Komitetu Solidarności

9:00 - 18:00 Інфолінія психологічної підтримки (Krolewska 2)

10:00 - 12:00 «Посиденьки 55+», Світлана Алексєєва, Тетяна Наконечна (Krolewska 2)

11:00-15:00 Galeria Kazimierz

12:00-19:00 Meeting point, Rajska 12

12:00-15:00 Психотерапевтична група для жінок "Ми - разом", Наталія Ячичко Krolewska 2

13:00-17:00 Fundacja Wolno nam

17:00 - 19:30 Група психологічної підтримки для підлітків, Сергій Плаксук, Ольга Хміль, Krolewska 2

18:00-21:00 Терапевтична група для жінок "Ресурс", Алла Березова Krolewska 2

◆ Середа ◆

9:00 - 18:00 Інфолінія психологічної підтримки (Krolewska 2)

10:00 - 14:00 Mudita (Ujastek 7)

11:00-15:00 Galeria Kazimierz

12:00-19:00 Meeting point, Rajska 12

12:00 - 15:00 Центр JSS (Stradomska 11)

12:00-14:00 Група підтримки для волонтерів, Punkt pomocy Dworzec Główny PK (Ахатова Тетяна)

17:00-21:00 Inter-school dormitory, Bursa (Osiedle Szkolne 17)

17:00-19:00 Групи підтримки для підлітків в Inter-school dormitory Довбня Анна, Амірова Євгенія Osiedle Szkolne 17

18:00- 21:00 Психотерапевтична група, Христина Максимець Ольга Хміль Szczepanska 2

◆ Четвер ◆

9:00 - 18:00 Інфолінія психологічної підтримки (Krolewska 2)

11:00-15:00 Galeria Kazimierz

12:00-17:00 Слов'янська місія B. Jozelewicza

12:00-19:00 Meeting point, Rajska 12

14:00 - 16:30 Групове заняття для батьків "Усвідомлене батьківство", Слепцова Юлія (Krolewska 2)

17:00-18:45 Інтуїтивне малювання для дорослих, Людмила Дубровська Karmelicka 34

17:00-21:00 Inter-school dormitory, Bursa (Osiedle Szkolne 17)

18:00 -20:30 Сім'я від А до Я, Алла Березова Krolewska 2

17:00-19:00 Групи підтримки для підлітків в Inter-school dormitory, Кожарко Наталія Osiedle Szkolne 17

◆ П'ятниця ◆

9:00 - 18:00 Інфолінія психологічної підтримки (Krolewska 2)

10:00 - 13:00 Супервізія для психологів Григорій Кузик, Лілія Андрєєва Krolewska 2

11:00-15:00 Galeria Kazimierz

12:00-19:00 Meeting point, Rajska 12

15:00-20:00 Fundacja Wolno nam

14:00 - 16:00 Арт-терапевтична група підтримки для переселенців "Паросток" (20+) Лариса Сизова, Наконечна Тетяна Krolewska 2

15:00-20:00 Fundacja Wolno nam

17:00-20:00 Психологічна гра "Ключ в світ емоцій" та інтуїтивне малювання для дітей і дорослих Людмила Дубровська Rajska 12

18:00 - 21:00 Група психологічної підтримки для жінок "Мандалотерапія", Леся Барановська, Krolewska 2

◆ Субота ◆

10:00-11:00 Група розвитку емоційної сфери для дітей 5 – 7 років «Загадковий світ емоцій" Наталія Кожарко Krolewska 2

11:30-12:30 Група «В гостях у казки» для дітей 5-7 років Наталія Кожарко Krolewska 2

12:00-19:00 Meeting point, Rajska 12

13:00-14:00 Заняття для дітей з арт-терапії для дітей 5-7 років Наталія Кожарко Krolewska 2

15:00-17:00 Психологічна група для підлітків «Я - особистість», Наталія Кожарко Krolewska 2

15:00-16:30 Психологічні ігри для підлітків "На крок попереду", Світлана Алексєєва, Krolewska 2

◆ Неділя ◆

10:00- 11:30 ГРУПА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДЛЯ ДІТЕЙ 7-11 РОКІВ "ПОВІР У СЕБЕ Юлія Слепцова Krolewska 2

12:00-14:00 Група підтримки "Українська пані", Юлія Слепцова Krolewska 2

13:00 -17:00 Dom Dziecka Kazimierza Wielka

15:00 - 16:30 Сімейні настільні ігри (6+) Світлана Алексєєва (Krolewska 2)

🚩 Zapraszamy do Centrum Pomocy Psychologicznej Fundacji ZUSTRICZ

Harmonogram na 14.11.2022 - 20.11.2022

Infolinia pomocy psychologicznej: +48 786 674 005.

Wszystkie zajęcia są bezpłatne. Prosimy zarezerwować miejsce telefonicznie +48 722 297 725 (w dni powszednie od 10 :00 do 18:00)

◆ Poniedziałek ◆

9:00 - 18:00 Infolinia pomocy psychologicznej (Krolewska 2)

12:00 - 15:00 Centrum JSS (Stradomska 11)

12:00-19:00 Meeting point, Rajska 12

◆ Wtorek ◆

9:00 - 18:00 Infolinia pomocy psychologicznej (Krolewska 2)

12:00-19:00 Meeting point, Rajska 12

10:00 - 12:00 "Posydeńky" (Krolewska 2)

13:00-17:00 Fundacja Wolno nam

12:00-15:00 Grupa psychoterapeutyczna dla kobiet „Jesteśmy razem”, (Królewska 2)

17:00 - 19:30 Grupa wsparcia psychologicznego dla młodzieży (Królewska 2)

18:00 -21:00 Grupa terapeutyczna dla kobiet „Zasób”, (Królewska 2)

◆ Środa ◆

9:00 - 18:00 Infolinia pomocy psychologicznej (Krolewska 2)

10:00 - 14:00 Mudita (Ujastek 7)

12:00-19:00 Meeting point, Rajska 12

12:00 - 15:00 Centrum JSS (Stradomska 11)

12:00-14:00 Grupa wsparcia dla wolontariuszy, Punkt pomocy Dworzec Główny PK

17:00 - 21:00 Inter-school dormitory, Bursa (Osiedle Szkolne 17)

18:00-21:00 Grupa psychoterapeutyczna (Szczepańska 2)

◆ Czwartek ◆

9:00 - 18:00 Infolinia pomocy psychologicznej (Krolewska 2)
12:00-19:00 Meeting point, Rajska 12
12:00-17:00 Misja słowiańska B. Jozelewicza
14:00 - 16:30 Zajęcia grupowe dla rodziców „Świadome rodzicielstwo”, (Krolewska 2)
15:00-20:00 Fundacja Wolno nam
17:00 - 21:00 Inter-school dormitory, Bursa (Osiedle Szkolne 17)
17:00-18:45 Intuicyjne rysowanie dla dorosłych (Karmelicka 34)
18:00 -20:30 Rodzina od A do Z (Królewska 2)

◆ Piątek ◆

9:00 - 18:00 Infolinia pomocy psychologicznej (Krolewska 2)
12:00-19:00 Meeting point, Rajska 12
10:00 - 13:00 Superwizja dla psychologów, (Westerplatte 1)
15:00 - 16:30 Arteterapeutyczna grupa wsparcia dla imigrantów „Sprout” (20+) (Krolewska 2)
17:00-20:00 Gra psychologiczna „Klucz do świata emocji” i rysowanie intuicyjne dla dzieci i dorosłych (Rajska 12)
18:00 - 21:00 Grupa wsparcia psychologicznego dla kobiet (25+) „Mandaloterapia” (Królewska 2)

◆ Sobota ◆

10:00-11:00 Grupa rozwoju sfery emocjonalnej dla dzieci w wieku 5-7 lat „Tajemniczy świat emocji” (Królewska 2)
12:00-19:00 Meeting point, Rajska 12
11:30-12:30 Grupa „Zwiedzanie bajek” dla dzieci w wieku 5-7 lat (Królewska 2)
13:00-14:00 Zajęcia dla dzieci z arteterapii dla dzieci w wieku 5-7 lat (Królewska 2)
15:00-17:00 Grupa psychologiczna dla młodzieży „Jestem osobowością” (Królewska 2)
15:00-16:30 Gry psychologiczne dla nastolatków „Jeden krok do przodu”

◆ Niedziela ◆

13:00 -17:00 Dom Dziecka Kazimierza Wielka
12:00 - 14:00 Grupa Wsparcia Psychologicznego “Ukraińska Pani” (Krolewska 2)
15:00 - 16:30 Rodzinne gry planszowe (6+) (Krolewska 2)
10:00- 11:30 GRUPA ROZWOJU INTELIGENCJA EMOCJONALNA DLA DZIECI 7-11 LAT „UWIERZ W SOBIE Julia Sleptsova (Królewska 2)

Fundacja Zustricz

14 - 20 листопада, Karmelicka 34 | 100

Понеділок	10:00-19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців 16:00-19:00 Юридичні консультації (попередній запис) 16:30 - 17:30 Розмовний клуб англійської мови (рівень A2-B1)
Вівторок	10:00-19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців 10:00-17:00 Юридичні консультації - CPP Halina Nieć 12:00 - 13:00 Розмовний клуб англійської мови (для початківців) 18:00-19:00 Вебінар «Виховання дітей — щасливе батьківство»
Середа	10:00-19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців 10:00-17:00 Юридичні консультації - CPP Halina Nieć 17:30-19:00 Пізнайко
Четвер	10:00-19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців 10:00-17:00 Юридичні консультації - CPP Halina Nieć 17:00-19:00 Пізнайко+
П'ятниця	10:00-19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців 10:00-17:00 Юридичні консультації - CPP Halina Nieć
Субота	11:00-13:00 Майстер-клас "Робототехніка" для дітей
Неділя	10:00-15:00 Інформаційний пункт підтримки ICE Krakow



ZUSTRICZ

Інфолінія 722 297 726

Запрошуємо до ZUSTRICZ 🧡💙

🇵🇱 Розклад на 14.11.2022 - 20.11.2022

Інфолінія інформаційного пункту: 722 297 726

◆ Понеділок ◆

10:00 - 19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців

16:30 - 17:30 Розмовний клуб англійської мови (рівень A2-B1)

16:00 - 19:00 Юридичні консультації (попередній запис)

◆ Вівторок ◆

10:00 - 19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців

10:00 - 17:00 Юридичні консультації - CPP Halina Nieć

12:00 - 13:00 Розмовний клуб англійської мови (для початківців)

18:00 - 19:00 Вебінар «Виховання дітей — щасливе батьківство» (онлайн)

◆ Середа ◆

10:00 - 19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців

10:00 - 17:00 Юридичні консультації - CPP Halina Nieć

17:30 - 19:00 Пізнайко

◆ Четвер ◆

10:00 - 17:00 Юридичні консультації - CPP Halina Nieć

10:00 - 19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців

17:00 - 19:00 Пізнайко+

◆ П'ятниця ◆

10:00 - 19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців

10:00 - 17:00 Юридичні консультації - CPP Halina Nieć

◆ Субота ◆

11:00-13:00 Майстер-клас "Робототехніка" для дітей

◆ Неділя ◆

10:00 - 15:00 Інформаційний пункт підтримки ICE Krakow

🚩 Zapraszamy do Fundacji ZUSTRICZ

Harmonogram 14.11.2022 - 20.11.2022

Infolinia punktu informacyjnego: 722 297 726

◆ Poniedziałek ◆

10:00 - 19:00 Punkt wsparcia informacyjnego dla Ukraińców

16:30 - 17:30 English speaking club (level A2-B1)

16:00 - 19:00 Konsultacje prawnicze (obowiązują zapisy)

◆ Wtorek ◆

10:00 - 19:00 Punkt informacyjny dla Ukraińców

10:00 - 17:00 Konsultacje prawnicze - CPP Halina Nieć

12:00 - 13:00 English speaking club (level A1)

18:00 - 19:00 Webinarium „Wychowywanie dzieci – szczęśliwe rodzicielstwo”

◆ Środa ◆

10:00 - 19:00 Punkt informacyjny dla Ukraińców

10:00 - 17:00 Konsultacje prawnicze - CPP Halina Nieć

17:30 - 19:00 Piznajko

◆ Czwartek ◆

10:00 - 19:00 Punkt informacyjny dla Ukraińców

10:00 - 17:00 Konsultacje prawnicze - CPP Halina Nieć

17:00 - 19:00 Piznajko+

◆ Piątek ◆

10:00 - 19:00 Punkt informacyjny dla Ukraińców

10:00 - 17:00 Konsultacje prawnicze - CPP Halina Nieć

◆ Sobota ◆

11:00-13:00 Robotyka dla dzieci

◆ Niedziela ◆

10:00 - 15:00 Punkt informacyjny ICE Krakow

Заняття для дітей



**Фундація Zustricz запрошує дітей на
заняття з української мови та
культури!**

Деталі у дописі



Фундація Zustricz запрошує дітей на заняття з української мови та культури!

Мова формує націю, тому важливо навчати українській мові і традиціям змалечку, особливо в умовах еміграції до інших країн. Ми пропонуємо не нудні уроки, а інтерактивні заняття в ігровій формі з читанням, переглядом різноманітних відео та вивченням цікавих фактів про нашу культуру.

Для кого: учні 1-3 класів

Коли: субота 16:00

Де: Karmelicka 34/100

Запис: <https://forms.gle/lhdq5KaNwddV5rnz7>

Fundacja Zustricz zaprasza dzieci na zajęcia z języka i kultury ukraińskiej!

Język tworzy naród, dlatego ważne jest, aby uczyć języka ukraińskiego i tradycji zmalečku, szczególnie w kwestii emigracji do innych krajów. Oferujemy nie nudne lekcje, ale interaktywne zajęcia oparte na zabawach polegające na czytaniu, oglądaniu różnych filmów i poznawaniu

Dla kogo: uczniowie klas 1-3

Kiedy: sobota 16:00

De: Karmelicka 34/100



**Вебінар "Виховання дітей —
щасливе батьківство, як і де
знайти ресурс на гармонійне
спілкування та виховання дітей"**

 15.11

 18:00

 KOMITET
DO SPRAW
POZYTYWU
PUBLICZNEGO

 NIE
Centrum Rozwoju Społeczności Obywatelskiej

Sfinansowane ze środków Narodowego Instytutu Wolności -
Centrum Rozwoju Społeczności Obywatelskiej
w ramach Rządowego Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich
NOWE FIO na lata 2021-2030

 Rządowy Program
Fundusz Inicjatyw
Obywatelskich
NOWE FIO

Projekt sfinansowany/współfinansowany ze środków Rządowego Programu
Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWE FIO na lata 2021-2030





Індивідуальні консультації психолога

Графік роботи:

Пн, Ср: 17:00–20:00

Вт: 10:00–13:00

17:00–20:00

Чт: 10:00–13:00



786 674 005



Królewska 2

 **KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO**



Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności –
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego
w ramach Rządowego Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich
NOWEFIO na lata 2021-2030



Projekt sfinansowany/współfinansowany ze środków Rządowego Programu
Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO na lata 2021-2030

Центр психологічної допомоги

Fundacja Zustricz

7 листопада - 13 листопада

ПОНЕДІЛОК	ВІВТОРОК	СЕРЕДА	ЧЕТВЕР	П'ЯТНИЦЯ
13:00-16:00 Психотерапевтична група «Про стосунки. Чи нести валізу без ручки?»	10:00-12:00 Група психологічної підтримки (55+) «Посиденьки»	12:00-14:00 Група підтримки для волонтерів	14:00-16:30 Групове заняття для батьків «Усвідомлене батьківство»	10:00-13:00 Супервізія для психологів
	12:00-15:00 Психотерапевтична група для жінок «Ми - разом»	17:00-19:00 Група підтримки для підлітків	17:00-18:45 Інтуїтивне малювання для дорослих	14:00-16:00 Арт-терапевтична група підтримки для переселенців «Поростки»
СУБОТА	18:00-20:30 Терапевтична група для жінок «Ресурс»		17:00-19:30 Група психологічної підтримки для підлітків	17:00-20:00 Психологічна гра «Ключ в світ емоцій» та інтуїтивне малювання для дітей і дорослих
10:00-11:00 Група розвитку емоційної сфери для дітей 5-7 років «Загадковий світ емоцій»			18:00-20:30 Сімей від А до Я	
10:00-15:00 Гра-тренінг для підлітків «Шурані перегони»				
11:30-12:30 Група «8 гостей у казці»				
13:00-14:00 Заняття для дітей з арт-терапією для дітей 5-7 років				
15:00-17:00 Психологічна група для підлітків «Я - особистість»				
	НЕДІЛЯ			
	10:00-11:30 ГРУПА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДЛЯ ДІТЕЙ 7-11 РОКІВ «ПОВІР У СЕБЕ»			
	12:00-14:00 Група психологічної підтримки «Українська ланка»			
	15:00-16:30 Сімейні настільні ігри (+6)			

Запис
722 297 725

Інфолінія психологічної підтримки: Пн/Вт: 9:00-18:00 Сб: 9:00-15:00
Центр JSS: Пн/Вт: 12:00-15:00
Inter-school dormitory: Ср: 17:00-21:00
Mudita: Ср: 10:00-14:00
Слов'янська місія: Чт: 12:00-17:00
Dom Dziecka Kazimierza Wielkiego: Сб: 13:00-17:00
Fundacja Wolno nam: Вт: 13:00-17:00 Чт: 15:00-20:00
Punkt pomocy Dworzec Główny PK: Ср: 12:00-14:00
Galeria Kazimierz: Пн/Вт: 13:00-15:00 Вт: 15:00-19:00 Ср/Вт: 13:00-19:00



Запрошуємо до Центру психологічної допомоги Фундації ZUSTRICZ 🧡💙

🇺🇦 Розклад на 7.11.2022 - 13.11.2022

Всі заняття в розкладі можуть бути змінені.

Інфолінія психологічної підтримки: +48 786 674 005.

Усі заняття безоплатні. ОБОВ'ЯЗКОВО резервуйте місце за телефоном +48 722 297 725 (в будні дні з 10:00 до 18:00)

◆ Понеділок ◆

9:00 - 18:00 Інфолінія психологічної підтримки (Krolewska 2)

12:00 - 15:00 Центр JSS (Stradomska 11)

13:00-16:00 Психотерапевтична група: «Про стосунки. Чи нести валізу без ручки?», Маріанна Збанок, Krolewska 2

◆ Вівторок ◆

9:00-14:00 Technikum nr 2 im. Studenckiego Komitetu Solidarności

9:00 - 18:00 Інфолінія психологічної підтримки (Krolewska 2)

10:00 - 12:00 «Посиденьки 55+», Світлана Алексєєва, Тетяна Наконечна (Krolewska 2)

12:00-15:00 Психотерапевтична група для жінок "Ми - разом", Наталія Ячичко Krolewska 2

13:00-17:00 Fundacja Wolno nam

18:00-21:00 Терапевтична група для жінок "Ресурс", Алла Березова Krolewska 2

◆ Середа ◆

9:00 - 18:00 Інфолінія психологічної підтримки (Krolewska 2)

10:00 - 14:00 Mudita (Ujastek 7)

12:00 - 15:00 Центр JSS (Stradomska 11)

12:00-14:00 Група підтримки для волонтерів, Punkt pomocy Dworzec Główny PK (Ахатова Тетяна)

17:00-21:00 Inter-school dormitory, Bursa (Osiedle Szkolne 17)

17:00-19:00 Групи підтримки для підлітків в Inter-school dormitory Довбня Анна, Амірова Євгенія Osiedle Szkolne 17

◆ Четвер ◆

9:00 - 18:00 Інфолінія психологічної підтримки (Krolewska 2)

12:00-17:00 Слов'янська місія B. Jozelewicza

14:00 - 16:30 Групове заняття для батьків "Усвідомлене батьківство", Слепцова Юлія (Krolewska 2)

15:00-20:00 Fundacja Wolno nam

17:00-18:45 Інтуїтивне малювання для дорослих, Людмила Дубровська Karmelicka 34

17:00-21:00 Inter-school dormitory, Bursa (Osiedle Szkolne 17)

18:00 -20:30 Сім'я від А до Я, Алла Березова Krolewska 2

17:00-19:00 Групи підтримки для підлітків в Inter-school dormitory, Кожарко Наталія Osiedle Szkolne 17

◆ П'ятниця ◆

9:00 - 18:00 Інфолінія психологічної підтримки (Krolewska 2)

10:00 - 13:00 Супервізія для психологів Григорій Кузик, Лілія Андрєєва Krolewska 2

14:00 - 16:00 Арт-терапевтична група підтримки для переселенців "Паросток" (20+) Лариса Сизова, Наконечна Тетяна Krolewska 2

15:00-20:00 Fundacja Wolno nam

17:00-20:00 Психологічна гра "Ключ в світ емоцій" та інтуїтивне малювання для дітей і дорослих Людмила Дубровська Rajska 12

◆ Субота ◆

13:00 -17:00 Dom Dziecka Kazimierza Wielka

10:00-11:00 Група розвитку емоційної сфери для дітей 5 – 7 років «Загадковий світ емоцій» Наталія Кожарко Krolewska 2

10:00-15:00 Гра-тренінг для підлітків "Щурячі перегони", Юлія Гнєздовська

11:30-12:30 Група «В гостях у казки» для дітей 5-7 років Наталія Кожарко Krolewska 2

13:00-14:00 Заняття для дітей з арт-терапії для дітей 5-7 років Наталія Кожарко Krolewska 2

15:00-17:00 Психологічна група для підлітків «Я - особистість», Наталія Кожарко Krolewska 2

◆ Неділя ◆

12:00-14:00 Група підтримки "Українська пані", Юлія Слепцова Radziwillowska 34

15:00 - 16:30 Сімейні настільні ігри (6+) Світлана Алексєєва (Krolewska 2)
10:00- 11:30 ГРУПА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДЛЯ ДІТЕЙ 7-11 РОКІВ
"ПОВІР У СЕБЕ Юлія Слепцова Krolewska 2

 Zapraszamy do Centrum Pomocy Psychologicznej Fundacji ZUSTRICZ

Harmonogram na 7.11.2022 - 13.11.2022

Infolinia pomocy psychologicznej: +48 786 674 005.

Wszystkie zajęcia są bezpłatne. Prosimy zarezerwować miejsce telefonicznie +48 722 297 725 (w dni powszednie od 10 :00 do 18:00)

◆ **Poniedziałek** ◆

9:00 - 18:00 Infolinia pomocy psychologicznej (Krolewska 2)

12:00 - 15:00 Centrum JSS (Stradomska 11)

13:00-16:00 Grupa wsparcia psychologicznego "O związkach. Czy powinienem nosić walizkę bez uchwytu?"

◆ **Wtorek** ◆

9:00 - 18:00 Infolinia pomocy psychologicznej (Krolewska 2)

10:00 - 12:00 "Posydeńky" (Krolewska 2)

13:00-17:00 Fundacja Wolno nam

12:00-15:00 Grupa psychoterapeutyczna dla kobiet „Jesteśmy razem”, (Królewska 2)

18:00 -21:00 Grupa terapeutyczna dla kobiet „Zasób”, (Królewska 2)

◆ **Środa** ◆

9:00 - 18:00 Infolinia pomocy psychologicznej (Krolewska 2)

10:00 - 14:00 Mudita (Ujastek 7)

12:00 - 15:00 Centrum JSS (Stradomska 11)

17:00 - 21:00 Inter-school dormitory, Bursa (Osiedle Szkolne 17)

12:00-14:00 Grupa wsparcia dla wolontariuszy, Punkt pomocy Dworzec Główny PK

◆ **Czwartek** ◆

9:00 - 18:00 Infolinia pomocy psychologicznej (Krolewska 2)

12:00-17:00 Misja słowiańska B. Jozelewicza

14:00 - 16:30 Zajęcia grupowe dla rodziców „Świadome rodzicielstwo”, (Krolewska 2)

15:00-20:00 Fundacja Wolno nam

17:00 - 21:00 Inter-school dormitory, Bursa (Osiedle Szkolne 17)

17:00-18:45 Intuicyjne rysowanie dla dorosłych (Karmelicka 34)

18:00 -20:30 Rodzina od A do Z (Królewska 2)

◆ **Piątek** ◆

9:00 - 18:00 Infolinia pomocy psychologicznej (Krolewska 2)

10:00 - 13:00 Superwizja dla psychologów, (Westerplatte 1)

15:00 - 16:30 Arteterapeutyczna grupa wsparcia dla imigrantów „Sprout” (20+)
(Krolewska 2)

17:00-20:00 Gra psychologiczna „Klucz do świata emocji” i rysowanie intuicyjne dla dzieci i dorosłych (Rajska 12)

◆ **Sobota** ◆

13:00 -17:00 Dom Dziecka Kazimierza Wielka

10:00-11:00 Grupa rozwoju sfery emocjonalnej dla dzieci w wieku 5-7 lat „Tajemniczy świat emocji” (Królewska 2)

11:30-12:30 Grupa „Zwiedzanie bajek” dla dzieci w wieku 5-7 lat (Królewska 2)

13:00-14:00 Zajęcia dla dzieci z arteterapii dla dzieci w wieku 5-7 lat (Królewska 2)

15:00-17:00 Grupa psychologiczna dla młodzieży „Jestem osobowością”

◆ Niedziela ◆

12:00 - 14:00 Grupa Wsparcia Psychologicznego “Ukraińska Pani” (Radziwiłłowska 34)

15:00 - 16:30 Rodzinne gry planszowe (6+) (Krolewska 2)

10:00- 11:30 GRUPA ROZWOJU INTELIGENCJA EMOCJONALNA DLA DZIECI 7-11 LAT

„UWIERZ W SOBIE Julia Sleptsova (Królewska 2)

Fundacja Zustricz

7 - 13 листопада, Karmelicka 34 | 100

Понеділок	10:00-19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців 16:00-19:00 Юридичні консультації (попередній запис) 16:30 - 17:30 Розмовний клуб англійської мови (рівень A2-B1)
Вівторок	10:00-19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців 10:00-17:00 Юридичні консультації - CPP Halina Nieć 12:00 - 13:00 Розмовний клуб англійської мови (для початківців)
Середа	10:00-19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців 10:00-17:00 Юридичні консультації - CPP Halina Nieć 17:30-19:00 Пізнайко
Четвер	10:00-19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців 10:00-17:00 Юридичні консультації - CPP Halina Nieć 17:00-19:00 Пізнайко+
П'ятниця	Вихідний



Інфолінія 722 297 726

ZUSTRICZ

Запрошуємо до ZUSTRICZ 🧡💙

🇺🇦 Розклад на 7.11.2022 - 13.11.2022

Інфолінія інформаційного пункту: 722 297 726

◆ Понеділок ◆

10:00 - 19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців

16:30 - 17:30 Розмовний клуб англійської мови (рівень A2-B1)

16:00 - 19:00 Юридичні консультації (попередній запис)

◆ Вівторок ◆

10:00 - 19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців

10:00 - 17:00 Юридичні консультації - CPP Halina Nieć

12:00 - 13:00 Розмовний клуб англійської мови (для початківців)

◆ Середа ◆

10:00 - 19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців

10:00 - 17:00 Юридичні консультації - CPP Halina Nieć

17:30 - 19:00 Пізнайко

◆ Четвер ◆

10:00 - 17:00 Юридичні консультації - CPP Halina Nieć

10:00 - 19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців

17:00 - 19:00 Пізнайко+

◆ П'ятниця ◆

Вихідний

 Zapraszamy do Fundacji ZUSTRICZ

Harmonogram 7.11.2022 - 13.11.2022

Infolinia punktu informacyjnego: 722 297 726

◆ Poniedziałek ◆

10:00 - 19:00 Punkt wsparcia informacyjnego dla Ukraińców

16:30 - 17:30 English speaking club (level A2-B1)

16:00 - 19:00 Konsultacje prawnicze (obowiązują zapisy)

◆ Wtorek ◆

10:00 - 19:00 Punkt informacyjny dla Ukraińców

10:00 - 17:00 Konsultacje prawnicze - CPP Halina Nieć

12:00 - 13:00 English speaking club (level A1)

◆ Środa ◆

10:00 - 19:00 Punkt informacyjny dla Ukraińców

10:00 - 17:00 Konsultacje prawnicze - CPP Halina Nieć

17:30 - 19:00 Piznajko

◆ Czwartek ◆

10:00 - 19:00 Punkt informacyjny dla Ukraińców

10:00 - 17:00 Konsultacje prawnicze - CPP Halina Nieć

17:00 - 19:00 Piznajko



Запрошуємо дітей та дорослих до Meeting Point!

🇺🇦 Крім різноманітних креативних занять на базі Meeting Point діють безоплатні коворкінг та світлиця, тому ви можете прийти й попрацювати в приязному приміщенні, поки ваша дитина матиме змогу погратися або ж займатися з вихователем. Також ви можете залишити дитину з нашими вихователями на 2–3 години та в цей час вирішити свої справи.

Пропонуємо безоплатний інтернет, каву, чай, ігри для дітей та затишну атмосферу!

Коли: понеділок–п'ятниця 9:00–16:00 та вільні від занять години.

Де: вул. Rajska 12, вхід з ул. Szujskiego

🇵🇱 Oprócz zajęć twórczych w Meeting Point znajdują się bezpłatne przestrzenie coworkingowe oraz świetlica, dzięki czemu możesz przyjść i pracować, a Twoje dziecko ma możliwość zabawy lub pracy z nauczycielem. Możesz też zostawić dziecko u naszych nauczycieli na 2–3 godziny i w tym czasie załatwić swoje sprawy.

Oferujemy bezpłatny internet, kawę, herbatę, gry dla dzieci oraz przytulną atmosferę!

Kiedy: poniedziałek–piątek 9:00–16:00 i wolne godziny od zajęć

Gdzie: ul. Rajska 12, wejście od ul. Szujskiego



Де отримати юридичну допомогу українцям, які перебувають у Польщі?

📌 Польські правники надають безоплатні консультації:
щопонеділка в приміщенні Fundacji Zustricz — ul. Karmelicka 34/100
щовівторка в Punkt Informacyjny dla Obcokrajowców — ul. Podgórska 34 попередній запис — 722297726.

📌 Українські правники з Centrum Pomocy Prawnej im. Haliny Nieć надають консультації щоденно в таких пунктах:
Punkt Informacyjny na Dworcu Głównym — ul. Pawia 5
Punkt Informacyjny dla Obcokrajowców — ul. Podgórska 34
Fundacja Zustricz — ul. Karmelicka 34/100
Dom noclegowy dla uchodźców — ul. Kapelanka 24
Dom noclegowy dla uchodźców — ul. Śniadeckich 5

📌 Загальну інформацію для біженців вам фахово нададуть в інформаційних пунктах:
Fundacji Zustricz — ul. Karmelicka 34/100, tel: 722297726
Centrum Wielokulturowe — ul. Podgórska 34
З питань легалізації перебування в Польщі вам допоможуть в:

📌 Punkt Informacyjny dla obcokrajowców — ul. Basztowa 22, parter

📌 Małopolski Urząd Wojewódzki. Wydział Spraw Cudzoziemców — ul. Przy Rondzie, 6

[#AktywniObywateleDotacje](#)

*projekt realizowany z dotacji programu Aktywni Obywatele – Fundusz Krajowy finansowanego przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię w ramach Funduszy EOG

Gdzie uzyskać pomoc prawną dla Ukraińców w Polsce?

 Polscy prawnicy udzielają bezpłatnych konsultacji:
w każdy poniedziałek na terenie Fundacji Zuстріcz - ul. Karmelka 34/100
w każdy wtorek w Punkcie Informacyjnym dla Obcokrajowców - ul. Podgórska 34, umów się - 722297726.

 Ukraińscy prawnicy z Centrum Pomocy Prawnej im. Haliny Nieć codziennie udziela konsultacji w następujących punktach:

Punkt Informacyjny na Dworcu Głównym — ul. Pawia 5
Punkt Informacyjny dla Obcokrajowców — ul. Podgórska 34
Fundacja Zuстріcz — ul. Karmelicka 34/100
Dom noclegowy dla uchodźców — ul. Kapelanka 24
Dom noclegowy dla uchodźców — ul. Śniadeckich 5

 Ogólne informacje dla uchodźców zostaną Państwu przekazane profesjonalnie w punktach informacyjnych:
Fundacji Zuстріcz — ul. Karmelicka 34/100, tel: 722297726
Centrum Wielokulturowe — ul. Podgórska 34

Jeśli chodzi o legalizację pobytu w Polsce, pomoże Ci w:

 Punkt Informacyjny dla obcokrajowców — ul. Basztowa 22, parter

 Małopolski Urząd Wojewódzki. Wydział Spraw Cudzoziemców — ul. Przy Rondzie, 6

[#AktywniObywateleDotacje](#)

*projekt realizowany z dotacji programu Aktywni Obywatele – Fundusz Krajowy finansowanego przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię w ramach Funduszy EOG

.

24.10 - 30.10,
Rajska 12

Meeting point

ПН PON	BT WT	CP ŚR	ЧТ CZW
10:00-12:00 Мультисенсорика Multisensoryka	17:00-19:00 Рукоділля Rękodzieło	16:45-18:15 Кераміка Ceramika	11:00-12:00 Розмовний клуб польської мови 55+ Rozmowny klub języka polskiego 55+
16:00-17:00 Пластелінографія Plastelinografia	18:00-20:00 Хатха-Йога Hatha-joga	17:00-18:30 Об'ємна аплікація Aplikacja 3D	16:30-18:00 Живопис і малювання Rysunek i malarstwo
17:00-19:00 Курс "ІТ" IT kursy		17:00-18:00 Музична веселка Muzyczna tęcza	17:00-18:00 Криміналістика Kryminalistyka
17:00-18:00 Розумники Rozumnyky		18:00-20:00 В піснюному колі w Koło pieśni	17:00-19:00 Робототехніка Robotyka
17:00-18:00 Активне здоров'я для дітей Aktywne zdrowie dla dzieci	СБ SOB		17:00-19:00 Рукоділля Rękodzieło
18:00-19:00 Фітнес для дівчат і жінок Fitness dla kobiet	10:00-11:00 Розумники Rozumnyky	НА NDZ	18:00-20:00 Хатха-Йога Hatha-joga
	13:00 15:00 Соловейки Soloweiki	12:00-14:00 Курс "ІТ" IT kursy	18:30-20:00 Кераміка Ceramika
ПТ PT	13:00-14:30 Об'ємна аплікація Aplikacja 3D	15:00-16:30 Сімейні настільні ігри Rodzinne gry planszowe	
17:00-20:00 Інтуїтивне малювання та світ емоцій Intuicyjny rysunek i świat emocji	15:00-17:00 Книжковий клуб Dyskusyjne Kluby Książki		

Усі заняття безоплатні
Wszystkie zajęcia są bezpłatne



 Запрошуємо до Meeting Point!

Розклад на 24.10.2022 - 30.10.2022

Заняття безоплатні, але просимо реєструватися через відповідні гугл-форми!

Заняття відбудуться в Małopolski Ogród Sztuki, що знаходиться за адресою ul. Rajska 12, Kraków.

🔊 Понеділок 🔊

10:00 -12:00 Мультисенсорика – 1-3 роки

запис о 10:00: <https://app.evenea.pl/.../multisensorykadlasmyka1710grup.../>

запис об 11:00: <https://app.evenea.pl/.../multisensorykadlasmyka1710grup.../>

16:00-17:00 Пластелінографія 6-10 років

запис: <https://app.evenea.pl/event/plastelinografia1710kopia1/>

17:00-19:00 Курс "ІТ" (група набрана)

17:00-18:00 Розумники – 6-10 років

запис: <https://app.evenea.pl/event/rozumnyky1710kopia1/>

17:00-18:00 Активне здоров'я для дітей – 6-10 років – Aleja Marszałka Ferdynanda Focha 40 (без реєстрації)

18:00-19:00 Фітнес для дівчат і жінок – 18+ – Aleja Marszałka Ferdynanda Focha 40 (без реєстрації)

▀▀ Вівторок ▀▀

17:00-19:00 Рукоділля

запис: <https://app.evenea.pl/event/rekodzielo1810kopia1/>

18:00-20:00 Хатха-йога – 18+ – Rynek Główny 35

запис: <https://t.me/+Go-nRAq4dfhlNGU6>

▀▀ Середа ▀▀

16:45-18:15 Кераміка (група набрана) – Arete ul. Podzamcze 26/4

17:00-18:30 Об'ємна аплікація – 6-10 років

запис: <https://app.evenea.pl/event/aplikacja3d1910kopia1/>

17:00-18:00 Музична веселка – 3-6 років – без реєстрації

11:00 -12:30 В пісенному колі – 18+ (без реєстрації)

▀▀ Четвер ▀▀

11:00 - 12:00 Розмовний клуб польської мови 55+ (вхід вільний)

16:30-18:00 Живопис і малювання (група набрана) – Arete ul. Podzamcze 26/4

17:00-18:00 Криміналістика – група набрана – Arete ul. Podzamcze 26/4

17:00-19:00 Робототехніка

6-9 років о 17:00, запис: <https://app.evenea.pl/event/robotyka2010grupa1kopia1/>

10-14 років о 18:00, запис: <https://app.evenea.pl/event/robotyka2010grupa2kopia1/>

17:00-19:00 Рукоділля

запис: <https://app.evenea.pl/event/rekodzielo2010kopia1/>

18:30-20:00 Кераміка 18+ – Arete ul. Podzamcze 26/4 (група набрана)

18:00-20:00 Хатха-йога – 18+

запис: <https://t.me/+Go-nRAq4dfhlNGU6>

▀▀ П'ятниця ▀▀

17:00-20:00 Інтуїтивне малювання та світ емоцій для дітей та батьків одночасно

запис: 722 297 726

▀▀ Субота ▀▀

10:00-11:00 Розумники – 6-10 років

запис: <https://app.evenea.pl/event/rozumnyky2210kopia1/>

13:00 - 15:00 Соловейки 6-10 років

13:00-14:30 Об'ємна аплікація – 6-10 років

запис: <https://app.evenea.pl/event/aplikacja3d2210kopia1/>

15:00-17:00 Книжковий клуб – 18+

Чат книжкового клубу: <https://t.me/+P2xUmsopmRo2Mjgy>

▀▀ Неділя ▀▀

12:00 - 14:00 Курс "ІТ" (група набрана)

15:00 - 16:30 Сімейні настільні ігри (вхід вільний)

🔴 Zapraszamy do Meeting Point!

Harmonogram 24.10.2022 - 30.10.2022

Zajęcia są bezpłatne, prosimy o rezerwację miejsca przez formy.

Zajęcia odbywać się będą w Małopolskim Ogrodzie Sztuki znajdującym się przy ul. Rajskiej 12, Kraków.

▀▀ Poniedziałek ▀▀

10:00 -12:00 Multisensoryka – 1-3 lata

запис о 10:00: <https://app.evenea.pl/.../multisensorykadlasmyka1710grup.../>

zapis o 11:00: <https://app.evenea.pl/.../multisensorykadlasmyka1710grup.../>

16:00-17:00 Plastelinografia 6-10 lat

zapis: <https://app.evenea.pl/event/plastelinografia1710kopia1/>

17:00-19:00 IT kursy (grupa jest zamknięta)

17:00-18:00 Rozumnyky – 6-10 lat

zapis: <https://app.evenea.pl/event/rozumnyky1710kopia1/>

17:00-18:00 Aktywne zdrowie dla dzieci – 6-10 lat – Aleja Marszałka Ferdynanda Focha 40 (bez rejestracji)

18:00-19:00 Fitness dla dziewcząt i kobiet 18+ – Aleja Marszałka Ferdynanda Focha 40 (bez rejestracji)

■ Wtorek ■

17:00-19:00 Rękodzieło

zapis: <https://app.evenea.pl/event/rekodzielo1810kopia1/>

18:00-20:00 Hatha-joga 18+ – Rynek Główny 35

zapis: <https://t.me/+Go-nRAq4dfhlNGU6>

■ Środa ■

16:45-18:15 Ceramika (grupa jest zamknięta) – Arete ul. Podzamcze 26/4

17:00-18:30 Aplikacja 3D – 6-10 lat

zapis: <https://app.evenea.pl/event/aplikacja3d1910kopia1/>

17:00-18:00 Śpiew. Muzyczna tęcza – 3-6 lat – bez rejestracji

11:00 -12:30 wKoło pieśni 18+ (bez rejestracji)

■ Czwartek ■

11:00 - 12:00 Rozmowny klub języka polskiego 55+ (bez rejestracji)

16:30-18:00 Rysunek i malarstwo (grupa jest zamknięta) – Arete ul. Podzamcze 26/4

17:00-18:00 Kryminalistyka (grupa jest zamknięta) – Arete ul. Podzamcze 26/4

17:00-19:00 Robotyka

6-9 lat o 17:00, zapis: <https://app.evenea.pl/event/robotyka2010grupa1kopia1/>

10-14 lat o 18:00, zapis: <https://app.evenea.pl/event/robotyka2010grupa2kopia1/>

17:00-19:00 Rękodzieło

zapis: <https://app.evenea.pl/event/rekodzielo2010kopia1/>

18:30-20:00 Ceramika 18+ – Arete ul. Podzamcze 26/4 (grupa jest zamknięta)

18:00-20:00 Hatha-joga 18+ – Rynek Główny 35

zapis: <https://t.me/+Go-nRAq4dfhlNGU6>

■ Piątek ■

17:00-20:00 Intuicyjny rysunek i świat emocji dla rodziców i dzieci w tym samym czasie

zapis: 722 297 726

■ Sobota ■

10:00-11:00 Rozumnyky – 6-10 lat

zapis: <https://app.evenea.pl/event/rozumnyky2210kopia1/>

13:00-15:00 Soloweiki. Śpiew i rozwój muzyczny 6-10 lat

13:00-14:30 Aplikacja 3D – 6-10 lat

zapis: <https://app.evenea.pl/event/aplikacja3d2210kopia1/>

15:00-17:00 Dyskusyjne Kluby Książki 18+

Czat: <https://t.me/+P2xUmsopmRo2Mjgy>

■ Niedziela ■

12:00 - 14:00 Szkolenia "IT" (grupa jest zamknięta)

15:00 - 16:30 Rodzinne gry planszowe (bez rejestracji)

Центр психологічної допомоги

Fundacja Zustricz

24 жовтня - 30 жовтня

ПОНЕДІЛОК	СЕРЕДА	П'ЯТНИЦЯ	СУБОТА	НЕДІЛЯ
13:00-16:00 Психотерапевтична група «Про стосунки. Чи нести валізу без ручки?» 15:00-17:00 Група психологічної підтримки для дітей молодшого шкільного віку "Пізнай себе"	12:00-14:00 Група підтримки для волонтерів 13:00-15:00 Група танцювально-рухової терапії 17:00-19:00 Група підтримки для підлітків	10:00 - 13:00 Супервізія для психологів 14:00 - 16:00 Арт-терапевтична група підтримки для переселенців "Паросток" (20+) 17:00-20:00 Психологічна гра "Ключ в світ емоцій" та інтуїтивне малювання для дітей і дорослих 17:30 - 19:30 Група психосоціальної підтримки для дорослих «Дружнє плече підтримки»	10:00-11:00 Група розвитку емоційної сфери для дітей 5 - 7 років «Загадковий світ емоцій» 11:30-12:30 Група «Сонячні проміння» 13:00-14:00 Заняття для дітей з арттерапії для дітей 5-7 років 15:00 - 16:30 Психологічні ігри для підлітків "На крок попереду" 14:00-16:00 Майстер-клас "Невизначеність як ресурс життєвості" 15:00-17:00 Психологічна група для підлітків «Я - особистість»	10:00- 11:30 ГРУПА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДЛЯ ДІТЕЙ 7-11 РОКІВ "ПОВІР У СЕБЕ" 12:00-14:00 Група психологічної підтримки "Українська пані" 14:00-16:30 Майстер-клас «Колажотерапія» для підлітків і дорослих 15:00-16:30 Сімейні настільні ігри (+6)
ВІВТОРОК	ЧЕТВЕР			
10:00 - 12:00 Група психологічної підтримки (55+) "Посиденьки" 12:00-15:00 Психотерапевтична група для жінок "Ми - разом" 18:00 - 20:30 Терапевтична група для жінок "Ресурс"	11:00-15:00 Трансформаційна психологічна гра для батьків "ІСТОРІЯ ХВОРОБИ МОЄЇ ДІТИНИ" 14:00 - 16:30 Групове заняття для батьків "Усвідомлене батьківство" 17:00-18:45 Інтуїтивне малювання для дорослих 18:00 - 20:30 Дочки і матері 18:00 - 21:00 Група підтримки для українців та українки			

Запис

722 297 725

Інформація про психологічну підтримку:
Пн-Пт: 9:00-18:00
Сб: 9:00-15:00

Центр JSS:
Пн-Ср: 12:00-15:00

Inter-school dormitory:
Ср: 17:00-21:00

Мудріца:
Ср: 12:00 - 14:00

Спеціалізована клініка:
Пн-Пт: 12:00 - 17:00

Dom Dziecka Kazimierza Wielkiego:
Сб: 13:00 - 17:00

Technikum nr 2 im. Studenckiego Komitetu Solidarności:
Пн-Пт: 9:00 - 14:00

Punkt pomocy Dzwonek Główny PK:
Ср: 12:00-14:00

Сб:
5 Wołoszów Szpital Kliniczny z Polikliniką Wrocławską
Fundacja na rzecz rozwoju Krakowskiego Centrum Rehabilitacji i Ortopedii
Szpital Specjalizacyjny im. Ludwika Rydygiera

Запрошуємо до Центру психологічної допомоги Фундації ZUSTRICZ

Розклад на 24.10.2022 - 30.10.2022

Всі заняття в розкладі можуть бути змінені.

Інфолінія психологічної підтримки: +48 786 674 005.

Усі заняття для дітей та дорослих у Фундації безоплатні. Прохання **ОБОВ'ЯЗКОВО** резервувати місце за телефоном +48 722 297 725 (в будні дні з 10:00 до 18:00)

◆ Понеділок ◆

9:00 - 18:00 Інфолінія психологічної підтримки (Krolewska 2)

12:00 - 15:00 Центр JSS (Stradomska 11)

13:00 - 16:00 Психотерапевтична група: «Про стосунки. Чи нести валізу без ручки?», Маріанна Збанок (Krolewska 2)

15:00-17:00 Група психологічної підтримки для дітей молодшого шкільного віку "Пізнай себе" (Krolewska 2)

◆ Вівторок ◆

9:00 - 18:00 Інфолінія психологічної підтримки (Krolewska 2)

9:00-14:00 Technikum nr 2 im. Studenckiego Komitetu Solidarności

10:00 - 12:00 «Посиденьки 55+», Світлана Алексєєва, Тетяна Наконечна (Krolewska 2)

12:00-15:00 Психотерапевтична група для жінок "Ми - разом", Наталія Ячичко Krolewska 2

18:00 -21:00 Терапевтична група для жінок "Ресурс", Алла Березова Krolewska 2

◆ Середа ◆

9:00 - 18:00 Інфолінія психологічної підтримки (Krolewska 2)

10:00 - 14:00 Mudita (Ujastek 7)

12:00 - 15:00 Центр JSS (Stradomska 11)

12:00-14:00 Група підтримки для волонтерів, Punkt pomocy Dworzec Główny PK (Ахатова Тетяна)

13:00-15:00 Група танцювально-рухової терапії, Катерина Алексеєнко Krolewska 2

16:00-20:00 Inter-school dormitory, Bursa (Osiedle Szkolne 17)

17:00-19:00 Групи підтримки для підлітків в Inter-school dormitory, Довбня Анна, Амірова Євгенія Osiedle Szkolne 17

◆ Четвер ◆

9:00 - 18:00 Інфолінія психологічної підтримки (Krolewska 2)

TECHNIKUM MECHANICZNE NR 17 s. Osiedle Złotej Jesieni 16 (Довбня)

11:00-15:00 Трансформаційна психологічна гра "ІСТОРІЯ ХВОРОБИ МОЄЇ ДИТИНИ", Катерина Алексеєнко Krolewska 2

12:00-17:00 Слов'янська місія B. Jozelewicza

14:00 - 16:30 Групове заняття для батьків "Усвідомлене батьківство", Слепцова Юлія (Krolewska 2)

17:00-18:45 Інтуїтивне малювання для дорослих, Людмила Дубровська Karmelicka 34

18:00 -20:30 Дочки і матері, Алла Березова Krolewska 2

18:00-21:00 Група підтримки для українців та українок. Довбня Анна, Євгенія Амірова

◆ П'ятниця ◆

9:00 - 18:00 Інфолінія психологічної підтримки (Krolewska 2)

10:00 - 13:00 Супервізія для психологів Григорій Кузик, Лілія Андрєєва Krolewska 2

14:00 - 16:00 Арт-терапевтична група підтримки для переселенців "Паросток" (20+)

Лариса Сизова, Наконечна Тетяна Krolewska 2

17:00-20:00 Психологічна гра "Ключ в світ емоцій" та інтуїтивне малювання для дітей і дорослих Людмила Дубровська Rajska 12

17:30 -19:30 Група психоедукації «Копінг стратегії подолання стресу» Наталія Кожарко Krolewska 2

17:30 -19:30 Групи психосоціальної підтримки для дорослих «Дружнє плече підтримки», Наталія Кожарко Krolewska 2

◆ Субота ◆

13:00 -17:00 Dom Dziecka Kazimierza Wielka

10:00-11:00 Група розвитку емоційної сфери для дітей 5 – 7 років «Загадковий світ емоцій» Наталія Кожарко Krolewska 2

11:30-12:30 Група «Сонячні промінчики» для дітей 5-7 років Наталія Кожарко Krolewska 2

13:00-14:00 Заняття для дітей з арт-терапії для дітей 5-7 років Наталія Кожарко Krolewska 2

15:00 - 16:30 Психологічні ігри для підлітків "На крок попереду" Світлана Алексеєва Krolewska 2

14.00-16.00 Майстер-клас "Невизначеність як ресурс життестійкості" Тетяна Ахатова Наталія Ячичко

15:00-17:00 Психологічна група для підлітків «Я - особистість», Наталія Кожарко
Krolewska 2

◆ Неділя ◆

12:00-14:00 Група підтримки "Українська пані", Юлія Слепцова Radziwillowska 34

15:00 - 16:30 Сімейні настільні ігри (6+) Світлана Алексеєва (Krolewska 2)

10:00- 11:30 ГРУПА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДЛЯ ДІТЕЙ 7-11 РОКІВ "ПОВІР У СЕБЕ Юлія Слепцова Krolewska 2

14:00-16:30 Майстер клас «Колажотерапія» для підлітків, дорослих Наталія Кожарко
Krolewska 2

 Zapraszamy do Centrum Pomocy Psychologicznej Fundacji ZUSTRICZ

Harmonogram na 24.10.2022 - 30.10.2022

Wszystkie zajęcia w grafiku mogą ulec zmianie.

Infolinia pomocy psychologicznej: +48 786 674 005.

Wszystkie zajęcia dla dzieci i dorosłych w Fundacji są bezpłatne. Prosimy zarezerwować miejsce telefonicznie +48 722 297 725 (w dni powszednie od 10 :00 do 18:00)

◆ Poniedziałek ◆

9:00 - 18:00 Infolinia pomocy psychologicznej (Krolewska 2)

12:00 - 15:00 Centrum JSS (Stradomska 11)

13:00-16:00 Grupa wsparcia psychologicznego "O związkach. Czy powinienem nosić walizkę bez uchwytu?"

15:00 – 17:00 Grupa wsparcia psychologicznego „Poznaj Siebie” dla dzieci w wieku szkolnym.
(Królewska 2)

◆ Wtorek ◆

9:00 - 18:00 Infolinia pomocy psychologicznej (Krolewska 2)

10:00 - 12:00 "Posydeńky" (Krolewska 2)

12:00-15:00 Grupa psychoterapeutyczna dla kobiet „Jesteśmy razem”, (Królewska 2)

18:00 -21:00 Grupa terapeutyczna dla kobiet „Zasób”, (Królewska 2)

◆ Środa ◆

9:00 - 18:00 Infolinia pomocy psychologicznej (Krolewska 2)

10:00 - 14:00 Mudita (Ujastek 7)

12:00 - 15:00 Centrum JSS (Stradomska 11)

13:00-15:00 Grupa terapii tańcem i ruchem, (Królewska 2)

16:00 - 20:00 Inter-school dormitory, Bursa (Osiedle Szkolne 17)

12:00-14:00 Grupa wsparcia dla wolontariuszy, Punkt pomocy Dworzec Główny PK

◆ Czwartek ◆

9:00 - 18:00 Infolinia pomocy psychologicznej (Krolewska 2)

TECHNIKUM MECHANICZNE NR 17 s. Osiedle Złotej Jesieni 16

11:00-15:00 Transformacyjna gra psychologiczna „HISTORIA CHOROBY MOJEGO DZIECKA”,
(Królewska 2)

12:00-17:00 Misja słowiańska B. Jozelewicza

14:00 - 16:30 Zajęcia grupowe dla rodziców „Świadome rodzicielstwo”, (Krolewska 2)

17:00-18:45 Intuicyjne rysowanie dla dorosłych (Karmelicka 34)

18:00 -20:30 Cóрки i matki (Królewska 2)

18:00-21:00 Grupa wsparcia dla ukraińskich mężczyzn i kobiet

17:30 -19:30 Grupy wsparcia psychospołecznego dla dorosłych „Przyjazne ramię wsparcia”

◆ Piątek ◆

9:00 - 18:00 Infolinia pomocy psychologicznej (Krolewska 2)

10:00 - 13:00 Superwizja dla psychologów, (Westerplatte 1)
15:00 - 16:30 Arteterapeutyczna grupa wsparcia dla imigrantów „Sprout” (20+) (Krolewska 2)
17:00-20:00 Gra psychologiczna „Klucz do świata emocji” i rysowanie intuicyjne dla dzieci i dorosłych (Rajska 12)
17:30 - 19:30 Grupa psychoedukacyjna „Strategie radzenia sobie ze stresem” (Krolewska 2)

◆ Sobota ◆

13:00 -17:00 Dom Dziecka Kazimierza Wielka
10:00-11:00 Grupa rozwoju sfery emocjonalnej dla dzieci w wieku 5-7 lat „Tajemniczy świat emocji” (Królewska 2)
11:30-12:30 Grupa „Promienie słoneczne” dla dzieci w wieku 5-7 lat (Królewska 2)
13:00-14:00 Zajęcia dla dzieci z arteterapii dla dzieci w wieku 5-7 lat (Królewska 2)
15:00 - 16:30 Gry psychologiczne dla młodzieży „Krok do przodu” (Królewska 2)
14.00-16.00 Klasa mistrzowska „Niepewność jako zasób zrównoważonego rozwoju”

◆ Niedziela ◆

12:00 - 14:00 Grupa Wsparcia Psychologicznego „Ukraińska Pani” (Radziwiłłowska 34)
15:00 - 16:30 Rodzinne gry planszowe (6+) (Krolewska 2)
10:00- 11:30 GRUPA ROZWOJU INTELIGENCJA EMOCJONALNA DLA DZIECI 7-11 LAT „UWIERZ W SOBIE Julia Sleptsova (Królewska 2)
14:00-16:30 Kurs mistrzowski „Terapia kolażowa” dla młodzieży, dorosłych (Królewska 2)

Fundacja Zustricz

24 жовтня - 30 жовтня, Karmelicka 34 | 100

Понеділок	10:00-19:00	Інформаційний пункт підтримки для українців
	16:00-19:00	Юридичні консультації (попередній запис)
	16:30 - 17:30	Розмовний клуб англійської мови (рівень A2-B1)
Вівторок	10:00-19:00	Інформаційний пункт підтримки для українців
	10:00-17:00	Юридичні консультації - CPP Halina Nieć
	12:00 - 13:00	Розмовний клуб англійської мови (для початківців)
	16:40-17:40	Жіночий психологічний клуб
Середа	10:00-19:00	Інформаційний пункт підтримки для українців
	10:00-17:00	Юридичні консультації - CPP Halina Nieć
	17:30-19:00	Пізнайко
Четвер	10:00-19:00	Інформаційний пункт підтримки для українців
	10:00-17:00	Юридичні консультації - CPP Halina Nieć
	18:00-19:30	Вебінар "Як шукати роботу в Польщі?"
П'ятниця	10:00-19:00	Інформаційний пункт підтримки для українців
	10:00-17:00	Юридичні консультації - CPP Halina Nieć
Субота	10:30-12:30	Робоча зустріч для міжкультурних асистентів



Інфолінія 722 297 726

ZUSTRICZ

Запрошуємо до ZUSTRICZ 🧡💙

🇺🇦 Розклад на 24.10.2022 - 30.10.2022

Інфолінія інформаційного пункту: 722 297 726

◆ Понеділок ◆

10:00 - 19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців

16:30 - 17:30 Розмовний клуб англійської мови (рівень A2-B1)

16:00 - 19:00 Юридичні консультації (попередній запис)

◆ Вівторок ◆

10:00 - 19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців

10:00 - 17:00 Юридичні консультації - CPP Halina Nieć

12:00 - 13:00 Розмовний клуб англійської мови (для початківців)

16:40 - 17:40 Жіночий психологічний клуб

◆ Середа ◆

10:00 - 19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців

10:00 - 17:00 Юридичні консультації - CPP Halina Nieć

17:30 - 19:00 Пізнайко

◆ Четвер ◆

10:00 - 17:00 Юридичні консультації - CPP Halina Nieć

10:00 - 19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців

18:00 - 19:30 Вебінар "Як шукати роботу в Польщі?"

◆ П'ятниця ◆

10:00 - 19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців

10:00 - 17:00 Юридичні консультації - CPP Halina Nieć

◆ Субота ◆

10:30-12:30 Робоча зустріч для міжкультурних асистентів

🇵🇱 Zapraszamy do Fundacji ZUSTRICZ

Harmonogram 24.10.2022 - 30.10.2022

Infolinia punktu informacyjnego: 722 297 726

◆ Poniedziałek ◆

10:00 - 19:00 Punkt wsparcia informacyjnego dla Ukraińców

16:30 - 17:30 English speaking club (level A2-B1)

16:00 - 19:00 Konsultacje prawnicze (obowiązują zapisy)

◆ Wtorek ◆

10:00 - 19:00 Punkt informacyjny dla Ukraińców

10:00 - 17:00 Konsultacje prawnicze - CPP Halina Nieć

12:00 - 13:00 English speaking club (level A1)

16:40 - 17:40 Klub kobiet

◆ Środa ◆

10:00 - 19:00 Punkt informacyjny dla Ukraińców

10:00 - 17:00 Konsultacje prawnicze - CPP Halina Nieć

17:30 - 19:00 Piznajko

◆ Czwartek ◆

10:00 - 19:00 Punkt informacyjny dla Ukraińców

10:00 - 17:00 Konsultacje prawnicze - CPP Halina Nieć

18:00 - 19:30 Webinar "Jak szukać pracę w Polsce"

◆ Piątek ◆

10:00 - 19:00 Punkt informacyjny dla Ukraińców

10:00 - 17:00 Konsultacje prawnicze - CPP Halina Nieć

◆ Sobota ◆

10:30-12:30 Spotkanie robocze dla asystentów międzykulturowych

Запрошуємо до ZUSTRICZ 🇵🇱💙

🇵🇱 Розклад на 24.10.2022 - 30.10.2022

Інfolінія інформаційного пункту: 722 297 726

◆ Понеділок ◆

10:00 - 19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців

16:30 - 17:30 Розмовний клуб англійської мови (рівень A2-B1)

16:00 - 19:00 Юридичні консультації (попередній запис)

◆ Вівторок ◆

10:00 - 19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців

10:00 - 17:00 Юридичні консультації - CPP Halina Nieć

12:00 - 13:00 Розмовний клуб англійської мови (для початківців)

16:40 - 17:40 Жіночий психологічний клуб

◆ Середа ◆

10:00 - 19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців

10:00 - 17:00 Юридичні консультації - CPP Halina Nieć

17:30 - 19:00 Пізнайко

◆ Четвер ◆

10:00 - 17:00 Юридичні консультації - CPP Halina Nieć

10:00 - 19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців

18:00 - 19:30 Вебінар "Як шукати роботу в Польщі?"

◆ П'ятниця ◆

10:00 - 19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців

10:00 - 17:00 Юридичні консультації - CPP Halina Nieć

◆ Субота ◆

10:30-12:30 Робоча зустріч для міжкультурних асистентів

🇵🇱 Zapraszamy do Fundacji ZUSTRICZ

Harmonogram 24.10.2022 - 30.10.2022

Infolinia punktu informacyjnego: 722 297 726

◆ Poniedziałek ◆

10:00 - 19:00 Punkt wsparcia informacyjnego dla Ukraińców

16:30 - 17:30 English speaking club (level A2-B1)

16:00 - 19:00 Konsultacje prawnicze (obowiązują zapisy)

◆ Wtorek ◆

10:00 - 19:00 Punkt informacyjny dla Ukraińców

10:00 - 17:00 Konsultacje prawnicze - CPP Halina Nieć

12:00 - 13:00 English speaking club (level A1)

16:40 - 17:40 Klub kobiet

◆ Środa ◆

10:00 - 19:00 Punkt informacyjny dla Ukraińców

10:00 - 17:00 Konsultacje prawnicze - CPP Halina Nieć

17:30 - 19:00 Piznajko

◆ Czwartek ◆

10:00 - 19:00 Punkt informacyjny dla Ukraińców

10:00 - 17:00 Konsultacje prawnicze - CPP Halina Nieć

18:00 - 19:30 Webinar "Jak szukać pracę w Polsce"

◆ Piątek ◆

10:00 - 19:00 Punkt informacyjny dla Ukraińców

10:00 - 17:00 Konsultacje prawnicze - CPP Halina Nieć

◆ Sobota ◆

10:30-12:30 Spotkanie robocze dla asystentów międzykulturowych



🇺🇦 Запрошуємо на концерт Марії Бурмаки в Кракові!

Концерт підходить для родин із дітьми, адже Марії є багато пісень, які знають діти і які разом із ними співають їх батьки. Приходьте, щоби співати разом!

Обіцяємо теплу атмосферу та душевне спілкування, адже так важливо відчувати єдність наших сердець у цей час. У єдності — наша сила!

Коли: 2 листопада 16:00

Де: Arteteka, Rajska 12 (вхід із вулиці Szujskiego)

Вхід вільний!

🇵🇱 Zapraszamy na koncert Marii Burmaki w Krakowie!

Koncert jest odpowiedni dla rodzin z dziećmi, ponieważ Maria ma wiele piosenek, które dzieci znają i które śpiewają razem z nimi ich rodzice.

Obiecujemy ciepłą atmosferę i uduchowioną komunikację, ponieważ tak ważne jest, aby w tym czasie czuć jedność. Jedność jest naszą siłą!

Kiedy: 2 listopada, 16:00

Gdzie: Arteteka, Rajska 12 (wejście od ul. Szujskiego)

Wolne wejście!

Центр психологічної допомоги

Fundacja Zustricz

17 жовтня - 23 жовтня

ПОНЕДІЛОК	СЕРЕДА	П'ЯТНИЦЯ	СУБОТА	НЕДІЛЯ
13:00-16:00 Психотерапевтична група «Про стосунки. Чи нести валізу без ручки?»	12:00-14:00 Група підтримки для волонтерів	10:00 - 13:00 Супервізія для психологів	10:00-11:00 Група розвитку емоційної сфери для дітей 5 – 7 років «Загадковий світ емоцій»	10:00- 11:30 ГРУПА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДЛЯ ДІТЕЙ 7-11 РОКІВ "ПОВІР У СЕБЕ"
15:00-17:00 Група психологічної підтримки для дітей молодшого шкільного віку "Пізнай себе"	13:00-15:00 Група танцювально-рухової терапії	14:00 - 16:00 Арт-терапевтична група підтримки для переселенців "Паросток" (20+)	11:00-14:00 Психологічна група «Шлях Героя»	12:00-14:00 Група психологічної підтримки "Українська пані"
ВІВТОРОК	ЧЕТВЕР	17:00-20:00 Психологічна гра "Ключ в світ емоцій" та інтуїтивне малювання для дітей і дорослих	11:30-12:30 Група «В гостях у казки»	12:00-17:00 Гра-тренінг для підлітків "Щурячі перегони"
10:00 -12:00 Група психологічної підтримки (55+) "Посиденьки"	11:00-15:00 Трансформаційна психологічна гра "Психосоматика"	17:30 -19:30 Група психоедукації «Копінг стратегії подолання стресу»	13:00-14:00 Заняття для дітей з арт-терапії для дітей 5-7 років	14:00-16:30 Майстер клас «Колажотерапія» для підлітків і дорослих
10:00-13:00 Психотерапевтична група для жінок "Ми - разом"	14:00 - 16:30 Групове заняття для батьків "Усвідомлене батьківство"	18:00 - 21:00 Група психологічної підтримки для жінок (25+) "Мандалотерапія"	15:00 - 16:30 Психологічні ігри для підлітків "На крок попереду"	15:00-16:30 Сімейні настільні ігри (+6)
17:00 - 19:30 Група психологічної підтримки для підлітків	17:00-18:45 Інтуїтивне малювання для дорослих		14:00-16:00 Майстер-клас "Невизначеність як ресурс життєстійкості"	
18:00 -20:30 Терапевтична група для жінок "Ресурс"	18:00 -20:30 Сім'я від А до Я			
	18:00- 21:00 Група підтримки для українців та українок			

Запис
722 297 725



Інфолінія психолог. підтримки: Пн-Пт: 9:00-18:00
Центр JCC: Пн,Ср: 12:00-15:00
Inter-school dormitory: Ср: 17:00-21:00
Mudita: Пн,Ср: 10:00 - 14:00
Слов'янська місія: Чт: 12:00 - 17:00
Dom Dziecka Kazimierza Wielka: Сб: 13:00-17:00
Technikum nr 2 im. Studenckiego Komitetu Solidarnosci: Вт: 9:00-14:00

 Розклад на 17.10.2022 - 23.10.2022

Всі заняття в розкладі можуть бути змінені.

Інфолінія психологічної підтримки: +48 786 674 005.

Усі заняття для дітей та дорослих у Фундації безоплатні. Прохання **ОБОВ'ЯЗКОВО** резервувати місце за телефоном +48 722 297 725 (в будні дні з 10:00 до 18:00)

◆ Понеділок ◆

9:00 - 18:00 Інфолінія психологічної підтримки (Krolewska 2)

12:00 - 15:00 Центр JSS (Stradomska 11)

13:00 - 16:00 Психотерапевтична група: «Про стосунки. Чи нести валізу без ручки?»,
Маріанна Збанок (Krolewska 2)

15:00-17:00 Група психологічної підтримки для дітей молодшого шкільного віку "Пізнай себе" (Krolewska 2)

◆ Вівторок ◆

9:00 - 18:00 Інфолінія психологічної підтримки (Krolewska 2)

9:00-14:00 Technikum nr 2 im. Studenckiego Komitetu Solidarności

10:00 - 12:00 «Посиденьки 55+», Світлана Алексєєва, Тетяна Наконечна (Krolewska 2)

12:00-15:00 Психотерапевтична група для жінок "Ми - разом", Наталія Ячичко Krolewska 2

17:00 - 19:30 Група психологічної підтримки для підлітків, Сергій Плаксюк, Ольга Хміль Krolewska 2

18:00 -21:00 Терапевтична група для жінок "Ресурс", Алла Березова Krolewska 2

◆ Середа ◆

9:00 - 18:00 Інфолінія психологічної підтримки (Krolewska 2)

10:00 - 14:00 Mudita (Ujastek 7)

12:00 - 15:00 Центр JSS (Stradomska 11)

12:00-14:00 Група підтримки для волонтерів, Punkt pomocy Dworzec Główny PK (Ахатова Тетяна)

13:00-15:00 Група танцювально-рухової терапії, Катерина Алексєєнко Krolewska 2

16:00-20:00 Inter-school dormitory, Bursa (Osiedle Szkolne 17)

17:00-19:00 Групи підтримки для підлітків в Inter-school dormitory, Довбня Анна, Амірова Євгенія Osiedle Szkolne 17

18:00- 21:00 Психотерапевтична група, Христина Максимець Ольга Хміль Szczepanska 2

◆ Четвер ◆

9:00 - 18:00 Інфолінія психологічної підтримки (Krolewska 2)

TECHNIKUM MECHANICZNE NR 17 s. Osiedle Złotej Jesieni 16 (Довбня)

TECHNIKUM MECHANICZNE NR 17 W KRAKOWIE, os. Osiedle Szkolne 379-11

11:00-15:00 Трансформаційна психологічна гра "Психосоматика", Катерина Алексєєнко Krolewska 2

12:00-17:00 Слов'янська місія B. Jozelewicza

14:00 - 16:30 Групове заняття для батьків "Усвідомлене батьківство", Слепцова Юлія (Krolewska 2)

17:00-18:45 Інтуїтивне малювання для дорослих, Людмила Дубровська Karmelicka 34

18:00 -20:30 Сім'я від А до Я, Алла Березова Krolewska 2

18:00-21:00 Група підтримки для українців та українок. Довбня Анна, Євгенія Амірова

◆ П'ятниця ◆

9:00 - 18:00 Інфолінія психологічної підтримки (Krolewska 2)

10:00 - 13:00 Супервізія для психологів Григорій Кузик, Лілія Андрєєва Krolewska 2

14:00 - 16:00 Арт-терапевтична група підтримки для переселенців "Паросток" (20+) Лариса Сизова, Наконечна Тетяна Krolewska 2

17:00-20:00 Психологічна гра "Ключ в світ емоцій" та інтуїтивне малювання для дітей і дорослих Людмила Дубровська Rajska 12

17:30 -19:30 Група психоедукації «Копінг стратегії подолання стресу» Наталія Кожарко Krolewska 2

18:00 - 21:00 Група психологічної підтримки для жінок (25+)"Мандалотерапія" Барановська Леся Krolewska 2

◆ Субота ◆

13:00 -17:00 Dom Dziecka Kazimierza Wielka

10:00-11:00 Група розвитку емоційної сфери для дітей 5 – 7 років «Загадковий світ емоцій» Наталія Кожарко Krolewska 2
11:30-12:30 Група «В гостях у казки» для дітей 5-7 років Наталія Кожарко Krolewska 2
11:00-14:00 Психологічна група «Шлях Героя» Оксана Лабунська Krolewska 2
13:00-14:00 Заняття для дітей з арт-терапії для дітей 5-7 років Наталія Кожарко Krolewska 2
15:00 - 16:30 Психологічні ігри для підлітків "На крок попереду" Світлана Алексєєва Krolewska 2
14.00-16.00 Майстер-клас "Невизначеність як ресурс життєстійкості" Тетяна Ахатова Наталья Ячічко

◆ Неділя ◆

12:00-14:00 Група підтримки "Українська пані", Юлія Слепцова Radziwillowska 34
15:00 - 16:30 Сімейні настільні ігри (6+) Світлана Алексєєва (Krolewska 2)
10:00- 11:30 ГРУПА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДЛЯ ДІТЕЙ 7-11 РОКІВ "ПОВІР У СЕБЕ" Юлія Слепцова Krolewska 2
14:00-16:30 Майстер клас «Колажотерапія» для підлітків, дорослих Наталія Кожарко Krolewska 2
12:00-17:00 Гра-тренінг для підлітків "Щурячі перегони" (Cash Flow) , Юлія Гнєздовська
Zapraszamy do Centrum Pomocy Psychologicznej Fundacji ZUSTRICZ
Harmonogram na 17.10.2022 - 23.10.2022
Wszystkie zajęcia w grafiku mogą ulec zmianie.
Infolinia pomocy psychologicznej: +48 786 674 005.
Wszystkie zajęcia dla dzieci i dorosłych w Fundacji są bezpłatne. Prosimy zarezerwować miejsce telefonicznie +48 722 297 725 (w dni powszednie od 10 :00 do 18:00)

◆ Poniedziałek ◆

9:00 - 18:00 Infolinia pomocy psychologicznej (Krolewska 2)
12:00 - 15:00 Centrum JSS (Stradomska 11)
13:00-16:00 Група wsparcia psychologicznego "O związkach. Czy powinienem nosić walizkę bez uchwyty?"
15:00 – 17:00 Група wsparcia psychologicznego „Poznaj Siebie” dla dzieci w wieku szkolnym. (Krolewska 2)

◆ Wtorek ◆

9:00 - 18:00 Infolinia pomocy psychologicznej (Krolewska 2)
10:00 - 12:00 "Posydeńky" (Krolewska 2)
12:00-15:00 Група psychoterapeutyczna dla kobiet „Jesteśmy razem”, (Krolewska 2)
18:00 -21:00 Група terapeutyczna dla kobiet „Zasób”, (Krolewska 2)
17:00 - 19:30 Група wsparcia psychologicznego dla młodzieży (Krolewska 2)

◆ Środa ◆

9:00 - 18:00 Infolinia pomocy psychologicznej (Krolewska 2)
10:00 - 14:00 Mudita (Ujastek 7)
12:00 - 15:00 Centrum JSS (Stradomska 11)
13:00-15:00 Група terapii tańcem i ruchem, (Krolewska 2)
16:00 - 20:00 Inter-school dormitory, Bursa (Osiedle Szkolne 17)
18:00-21:00 Група psychoterapeutyczna (Szczepańska 2)
12:00-14:00 Група wsparcia dla wolontariuszy, Punkt pomocy Dworzec Główny PK

◆ Czwartek ◆

9:00 - 18:00 Infolinia pomocy psychologicznej (Krolewska 2)

TECHNIKUM MECHANICZNE NR 17 s. Osiedle Złotej Jesieni 16

TECHNIKUM MECHANICZNE NR 17 W KRAKOWIE, os. Osiedle Szkolne

11:00-15:00 Transformacyjna gra psychologiczna „Psychosomatyka”, (Królewska 2)

12:00-17:00 Misja słowiańska B. Jozelewicza

14:00 - 16:30 Zajęcia grupowe dla rodziców „Świadome rodzicielstwo”, (Królewska 2)

17:00-18:45 Intuicyjne rysowanie dla dorosłych (Karmelicka 34)

18:00 -20:30 Rodzina od A do Z (Królewska 2)

18:00-21:00 Grupa wsparcia dla ukraińskich mężczyzn i kobiet

◆ Piątek ◆

9:00 - 18:00 Infolinia pomocy psychologicznej (Królewska 2)

10:00 - 13:00 Superwizja dla psychologów, (Westerplatte 1)

15:00 - 16:30 Arteterapeutyczna grupa wsparcia dla imigrantów „Sprout” (20+) (Królewska 2)

17:00-20:00 Gra psychologiczna „Klucz do świata emocji” i rysowanie intuicyjne dla dzieci i dorosłych (Rajska 12)

17:30 - 19:30 Grupa psychoedukacyjna „Strategie radzenia sobie ze stresem” (Królewska 2)

18:00 - 20:00 Grupa wsparcia psychologicznego dla kobiet (25+) „Mandaloterapia” (Królewska 2)

◆ Sobota ◆

13:00 -17:00 Dom Dziecka Kazimierza Wielka

10:00-11:00 Grupa rozwoju sfery emocjonalnej dla dzieci w wieku 5-7 lat „Tajemniczy świat emocji” (Królewska 2)

11:00-14:00 Grupa psychologiczna „Droga Bohatera” (Królewska 2)

11:30-12:30 Grupa „Zwiedzanie bajek” dla dzieci w wieku 5-7 lat (Królewska 2)

13:00-14:00 Zajęcia dla dzieci z arteterapii dla dzieci w wieku 5-7 lat (Królewska 2)

15:00 - 16:30 Gry psychologiczne dla młodzieży „Krok do przodu” (Królewska 2)

14:00-16:00 Klasa mistrzowska „Niepewność jako zasób zrównoważonego rozwoju”

◆ Niedziela ◆

12:00 - 14:00 Grupa Wsparcia Psychologicznego “Ukraińska Pani” (Radziwiłłowska 34)

15:00 - 16:30 Rodzinne gry planszowe (6+) (Królewska 2)

10:00- 11:30 GRUPA ROZWOJU INTELIGENCJA EMOCJONALNA DLA DZIECI 7-11 LAT „UWIERZ W SOBIE Julia Sleptsova (Królewska 2)

14:00-16:30 Kurs mistrzowski „Terapia kolażowa” dla młodzieży, dorosłych (Królewska 2)

12:00-17:00 Trening gry dla nastolatków „Rat Race” (Cash Flow)

Fundacja Zustricz

17 жовтня - 23 жовтня, Karmelicka 34 | 100

Понеділок
10:00-19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців
16:30 - 17:30 Розмовний клуб англійської мови (рівень A2-B1)
18:00-19:00 Вебінар "Похід до лікаря у Польщі"

Вівторок
10:00-19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців
10:00-17:00 Юридичні консультації - CPP Halina Nieć
12:00 - 13:00 Розмовний клуб англійської мови (для початківців)

Середа
10:00-19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців
10:00-17:00 Юридичні консультації - CPP Halina Nieć
17:30-19:00 Пізнайко

Четвер
10:00-19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців
10:00-17:00 Юридичні консультації - CPP Halina Nieć
17:00-19:00 Пізнайко+

П'ятниця
10:00-19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців
10:00-17:00 Юридичні консультації - CPP Halina Nieć



Інфолінія 722 297 726

ZUSTRICZ

Запрошуємо до ZUSTRICZ 🧡💙

🇵🇱 Розклад на 17.10.2022 - 23.10.2022

Інфолінія інформаційного пункту: 722 297 726

◆ Понеділок ◆

10:00 - 19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців

16:30 - 17:30 Розмовний клуб англійської мови (рівень A2-B1)

18:00 - 19:00 Вебінар "Похід до лікаря у Польщі"

◆ Вівторок ◆

10:00 - 19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців

10:00 - 17:00 Юридичні консультації - CPP Halina Nieć

12:00 - 13:00 Розмовний клуб англійської мови (для початківців)

◆ Середа ◆

10:00 - 19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців

10:00 - 17:00 Юридичні консультації - CPP Halina Nieć

17:30 - 19:00 Пізнайко

◆ Четвер ◆

10:00 - 17:00 Юридичні консультації - CPP Halina Nieć

10:00 - 19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців

17:00 - 19:00 Пізнайко+

◆ П'ятниця ◆

10:00 - 19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців

10:00 - 17:00 Юридичні консультації - CPP Halina Nieć

🇵🇱 Zapraszamy do Fundacji ZUSTRICZ

Harmonogram 17.10.2022 - 23.10.2022

Infolinia punktu informacyjnego: 722 297 726

◆ Poniedziałek ◆

10:00 - 19:00 Punkt wsparcia informacyjnego dla Ukraińców

16:30 - 17:30 English speaking club (level A2-B1)

18:00 - 19:30 Webinaria "Wizyta u lekarza w Polsce"

◆ Wtorek ◆

10:00 - 19:00 Punkt informacyjny dla Ukraińców

10:00 - 17:00 Konsultacje prawnicze - CPP Halina Nieć

12:00 - 13:00 English speaking club (level A1)

◆ Środa ◆

10:00 - 19:00 Punkt informacyjny dla Ukraińców

10:00 - 17:00 Konsultacje prawnicze - CPP Halina Nieć

17:30 - 19:00 Piznajko

◆ Czwartek ◆

10:00 - 19:00 Punkt informacyjny dla Ukraińców

10:00 - 17:00 Konsultacje prawnicze - CPP Halina Nieć

17:00 - 19:00 Piznajko+

◆ Piątek ◆

10:00 - 19:00 Punkt informacyjny dla Ukraińców

10:00 - 17:00 Konsultacje prawnicze - CPP Halina Nieć

26.09 - 02.10,
Rajska 12

Meeting point

ПН PON	ВТ WT	СР ŚR	ЧТ CZW
10:00-12:00 Мультисенсорика Multisensoryka	11:00-12:30 В пісненьку колі w kółko pieśni	16:00-18:00 Хімія Chemia	11:00-12:00 Розмовний клуб польської мови 55+ Rozmowny klub języka polskiego 55+
16:00-17:00 Пластилінографія Plastelinografia	18:00-20:00 Хатха-Йога Hatha-joga	16:45-18:15 Кераміка Ceramika	16:30-18:00 Живопис і малювання Rysunek i malarstwo
17:00-19:00 Курс "ІТ" IT kursy	19:00-20:00 Соловейки Solowejki	17:00-18:30 Об'ємна аплікація Aplikacja 3D	17:00-18:00 Криміналістика Kryminalistyka
17:00-18:00 Розумники Rozumnyky		17:00-18:00 Музична веселка Muzyczna tęcza	17:00-19:00 Робототехніка Robotyka
17:00-18:00 Активне здоров'я для дітей Aktywne zdrowie dla dzieci		18:00-19:00 Соловейки Solowejki	17:00-19:00 Рукоділля Rękodzieło
18:00-19:00 Фітнес для дівчат і жінок Fitness dla kobiet			18:00-20:00 Хатха-Йога Hatha-joga
ПТ PT	СБ SOB	НД NDZ	
15:00-17:00 Розмовний клуб польської мови Klub konwersacji w języku polskim	10:00-11:00 Розумники Rozumnyky	12:00-14:00 Курс "ІТ" IT kursy	18:00-20:00 Базовий курс ілюстрацій Podstawowy kurs ilustracyjny
	11:00-13:00 Театр Teatr NewDay	15:00-16:30 Сімейні настільні ігри Rodzinne gry planszowe	
	13:00-14:30 Об'ємна аплікація Aplikacja 3D		
	15:00-17:00 Квітковий клуб Dyskusyjne Kluby Kwiatki		
	17:00-19:00 Мафія Mafia		

Усі заняття безоплатні
Wszystkie zajęcia są bezpłatne



 Запрошуємо до Meeting Point!

Розклад на 26.09.2022 - 02.10.2022

Заняття безоплатні, але просимо реєструватися через відповідні гугл-форми!

Заняття відбудуться в Małopolski Ogród Sztuki, що знаходиться за адресою ul. Rajska 12, Kraków.

►► Понеділок ►►

10:00 -12:00 Мультисенсорика – 1-3 роки

запис о 10:00: <https://app.evenea.pl/event/884445-4kopia1/>

запис об 11:00: <https://app.evenea.pl/event/884445-5kopia1/>

16:00-17:00 Пластилінографія – 6-10 років

запис: <https://app.evenea.pl/event/Plastelina/>

17:00-19:00 Курс "ІТ" (група набрана)

17:00-18:00 Розумники – 6-10 років

запис: <https://app.evenea.pl/event/884445-7kopia1/>

17:00-18:00 Активне здоров'я для дітей – 6-10 років – Aleja Marszałka Ferdynanda Focha 40

запис: <https://docs.google.com/.../1FAIpQLSc6acs2IZH.../viewform...>

18:00-19:00 Фітнес для дівчат і жінок – 18+ – Aleja Marszałka Ferdynanda Focha 40

запис: <https://docs.google.com/.../1FAIpQLSc-gGku9 c.../viewform...>

18:00-20:00 Базовий курс ілюстрацій (група набрана)

▀▀ Вівторок ▀▀

11:00 -12:30 В пісенному колі – 18+

запис: <https://app.evenea.pl/event/wkoloPiesnikopia1/>

18:00-20:00 Хатха-йога – 18+ – Rynek Główny 35

запис: <https://t.me/+Go-nRAq4dfhlNGU6>

19:00-20:00 Соловейки (група набрана)

▀▀ Середа ▀▀

16:00-18:00 Хімія – 6-10 та 10-14 років – групи набрані

16:45-18:15 Кераміка (група набрана) – Arete ul. Podzamcze 26/4

17:00-18:30 Об'ємна аплікація – 6-10 років

запис: <https://app.evenea.pl/event/884809-4kopia1/>

17:00-18:00 Музична веселка – 3-6 років – група набрана

18:00-19:00 Соловейки (група набрана)

▀▀ Четвер ▀▀

11:00 - 12:00 Розмовний клуб польської мови 55+ (вхід вільний)

16:30-18:00 Живопис і малювання (група набрана) – Arete ul. Podzamcze 26/4

17:00-18:00 Криміналістика – група набрана – Arete ul. Podzamcze 26/4

17:00-19:00 Робототехніка

6-9 років о 17:00

10-14 років о 18:00, запис: <https://app.evenea.pl/event/robotyka10-14kopia2/>

17:00-19:00 Рукоділля

запис: <https://app.evenea.pl/event//>

18:00-20:00 Базовий курс ілюстрацій (група набрана)

18:00-20:00 Хатха-йога – 18+

запис: <https://t.me/+Go-nRAq4dfhlNGU6>

▀▀ П'ятниця ▀▀

15:00 - 17:00 Розмовний клуб польської мови – 18+ – вхід вільний

▀▀ Субота ▀▀

10:00-11:00 Розумники – 6-10 років

запис: <https://app.evenea.pl/event/884445-8kopia1/>

11:00 - 13:00 Театр "New day"

13:00-14:30 Об'ємна аплікація – 6-10 років

запис: <https://app.evenea.pl/event/aplikacja3d/>

15:00-17:00 Книжковий клуб – 18+

запис: <https://forms.gle/mq8MZzc2jjefhHSTA>

17:00-19:00 Мафія – 18+ – вхід вільний

▀▀ Неділя ▀▀

12:00 - 14:00 Курс "IT" (група набрана)

15:00 - 16:30 Сімейні настільні ігри (вхід вільний)

 Zapraszamy do Meeting Point!

Harmonogram 26.09.2022 - 02.10.2022

Zajęcia są bezpłatne, prosimy o rezerwację miejsca przez formy.

Zajęcia odbywać się będą w Małopolskim Ogrodzie Sztuki znajdującym się przy ul. Rajskiej 12, Kraków.

▀▀ Poniedziałek ▀▀

10:00 -12:00 Multisensoryka – 1-3 lata

zapis o 10:00: <https://app.evenea.pl/event/884445-4kopia1/>
zapis o 11:00: <https://app.evenea.pl/event/884445-5kopia1/>
16:00-17:00 Plastelinografia – 6-10 lat
zapis: <https://app.evenea.pl/event/Plastelina/>
17:00-19:00 IT kursy (grupa jest zamknięta)
17:00-18:00 Rozumnyky – 6-10 lat
zapis: <https://app.evenea.pl/event/884445-7kopia1/>
17:00-18:00 Aktywne zdrowie dla dzieci – 6-10 lat – Aleja Marszałka Ferdynanda Focha 40
zapis: <https://docs.google.com/.../1FAIpQLSc6acs2IZH.../viewform...>
18:00-19:00 Fitness dla dziewcząt i kobiet 18+ – Aleja Marszałka Ferdynanda Focha 40
zapis: <https://docs.google.com/.../1FAIpQLSc-gKu9 c.../viewform...>
18:00-20:00 Podstawowy kurs ilustracyjny (grupa jest zamknięta)
■ ■ Wtorek ■ ■
11:00 -12:30 wKoło pieśni 18+
zapis: <https://app.evenea.pl/event/wkoloPiesnikopia1/>
18:00-20:00 Hatha-joga 18+ – Rynek Główny 35
zapis: <https://t.me/+Go-nRAq4dfhlNGU6>
19:00-20:00 Soloweiki (zapis: <https://forms.gle/CGELjSe2nNCYiCsZA>)
■ ■ Środa ■ ■
16:00-18:00 Chemia (grupa jest zamknięta)
16:45-18:15 Ceramika (grupa jest zamknięta) – Arete ul. Podzamcze 26/4
17:00-18:30 Aplikacja 3D – 6-10 lat
zapis: <https://app.evenea.pl/event/884809-4kopia1/>
17:00-18:00 Śpiew. Muzyczna tęcza – 3-6 lat – grupa jest zamknięta
18:00-19:00 Soloweiki (grupa jest zamknięta)
■ ■ Czwartek ■ ■
11:00 - 12:00 Rozmowny klub języka polskiego 55+ (bez rejestracji)
16:30-18:00 Rysunek i malarstwo (grupa jest zamknięta) – Arete ul. Podzamcze 26/4
17:00-18:00 Kryminalistyka (grupa jest zamknięta) – Arete ul. Podzamcze 26/4
17:00-19:00 Robotyka
6-9 lat o 17:00
10-14 lat o 18:00, zapis: <https://app.evenea.pl/event/robotyka10-14kopia2/>
17:00-19:00 Rękodzieło
zapis: <https://app.evenea.pl/event//>
18:00-20:00 Hatha-joga 18+ – Rynek Główny 35
zapis: <https://t.me/+Go-nRAq4dfhlNGU6>
18:00-20:00 Podstawowy kurs ilustracyjny (grupa jest zamknięta)
■ ■ Piątek ■ ■
15:00 - 17:00 Rozmowny klub języka polskiego 18+ (bez rejestracji)
■ ■ Sobota ■ ■
10:00-11:00 Rozumnyky – 6-10 lat
zapis: <https://app.evenea.pl/event/884445-8kopia1/>
11:00 - 13:00 Teatr “New Day”
13:00-14:30 Aplikacja 3D – 6-10 lat
zapis: <https://app.evenea.pl/event/aplikacja3d/>
15:00-17:00 Dyskusyjne Kluby Książki 18+
zapis: <https://forms.gle/mq8MZzc2jjeFHSTA>
17:00-19:00 Mafia 18+ (bez rejestracji)

❖ Niedziela ❖

12:00 - 14:00 Szkolenia "IT" (grupa jest zamknięta)

15:00 - 16:30 Rodzinne gry planszowe (bez rejestracji)

Центр психологічної підтримки

Fundacja Zustricz

26 вересня - 2 жовтня

ВІВТОРОК	ЧЕТВЕР	НЕДІЛЯ
10:00 - 12:00 Група психологічної підтримки (55+) "Посиденьки"	14:00 - 16:30 Групове заняття для батьків "Усвідомлене батьківство"	12:00-14:00 Група психологічної підтримки "Українська пані"
12:00-15:00 Психотерапевтична група для жінок "Ми - разом"	18:00 -20:30 Сім'я від А до Я	15:00-16:30 Сімейні настільні ігри (+6)
13:00-15:00 Група танцювально-рухової терапії	11:00-15:00 Трансформаційна психологічна гра для батьків "ІСТОРІЯ ХВОРОБИ МОЄЇ ДИТИНИ"	Інфолінія психолог. підтримки: Пн-Пт: 9:00-18:00
18:00 -20:30 Терапевтична група для жінок "Ресурс"	18:00- 21:00 Група підтримки для українців та українок	Центр JCC: Пн,Ср: 12:00-15:00
СЕРЕДА	П'ЯТНИЦЯ	Inter-school dormitory: Ср: 17:00-21:00
18:00 -20:30 ДОЧКИ І МАТЕРІ	10:00 - 13:00 Супервізія для психологів	Mudita: Пн,Ср: 10:00 - 14:00
	15:00-16:30 Арт-терапевтична група підтримки "Паросток" (20+)	Слов'янська місія: Чт: 12:00 - 17:00
		Dom Dziecka Kazimierza Wielka: Сб: 13:00 -17:00

Усі заняття
безоплатні

ZUSTRICZ

Запис
722 297 725

Запрошуємо до Центру психологічної підтримки українців від Фондації ZUSTRICZ 🧡💙

🇺🇦 Розклад на 26.09.2022 - 02.10.2022

Всі заняття в розкладі можуть бути змінені.

Інфолінія психологічної підтримки: +48 786 674 005.

Усі заняття для дітей та дорослих у Фондації безкоштовні. Прохання **ОБОВ'ЯЗКОВО** резервувати місце за телефоном +48 722 297 725 (в будні дні з 10:00 до 18:00)

◆ Понеділок ◆

9:00 - 18:00 Інфолінія психологічної підтримки (Krolewska 2)

10:00 - 14:00 Mudita (Ujastek 7)

12:00 - 15:00 Центр JSS (Stradomska 11)

◆ Вівторок ◆

9:00 - 18:00 Інфолінія психологічної підтримки (Krolewska 2)

10:00 - 12:00 «Посиденьки 55+», Світлана Алексєєва, Тетяна Наконечна (Krolewska 2)

12:00-15:00 Психотерапевтична група для жінок "Ми - разом", Наталія Ячичко Krolewska 2

13:00-15:00 Група танцювально-рухової терапії, Катерина Алексеєнко Krolewska 2

18:00 -20:30 Терапевтична група для жінок "Ресурс", Алла Березова Krolewska 2

◆ Середа ◆

9:00 - 18:00 Інфолінія психологічної підтримки (Krolewska 2)

10:00 - 14:00 Mudita (Ujastek 7)

16:00-20:00 Inter-school dormitory, Bursa (Osiedle Szkolne 17)

18:00 -20:30 ДОЧКИ І МАТЕРІ, Алла Березова Krolewska 2

◆ Четвер ◆

9:00 - 18:00 Інфолінія психологічної підтримки (Krolewska 2)

12:00-17:00 Словянська місія В. Jozelewicza

14:00 - 16:30 Групове заняття для батьків "Усвідомлене батьківство", Слєпцова Юлія (Krolewska 2)

18:00 -20:30 Сім'я від А до Я, Алла Березова Krolewska 2

18:00-21:00 Група підтримки для українців та українок. Довбня Анна, Євгенія Амірова,

11:00-15:00 Трансформаційна психологічна гра для батьків "ІСТОРІЯ ХВОРОБИ МОЄЇ ДИТИНИ", Катерина Алексеєнко Krolewska 2

◆ П'ятниця ◆

9:00 - 18:00 Інфолінія психологічної підтримки (Krolewska 2)

10:00 - 13:00 Супервізія для психологів, Григорій Кузик, Лілія Андрєєва Westerplatte 1

15:00 - 16:30 Арт-терапевтична група підтримки переселенців "Паросток" (20+) Лариса Сизова, Наконечна Тетяна, (Krolewska 2)

◆ Субота ◆

13:00 -17:00 Dom Dziecka Kazimierza Wielka

◆ Неділя ◆

12:00-14:00 Група підтримки "Українська пані", Юлія Слєпцова Radziwillowska 34

15:00 - 16:30 Сімейні настільні ігри (6+) Світлана Алексеєва (Krolewska 2)

— Zapraszamy do Centrum Pomocy Psychologicznej dla Ukraińców Fundacji ZUSTRICZ
Harmonogram na 26.09.2022 - 02.10.2022

Wszystkie zajęcia w grafiku mogą ulec zmianie.

Infolinia pomocy psychologicznej: +48 786 674 005.

Wszystkie zajęcia dla dzieci i dorosłych w Fundacji są bezpłatne. Prosimy zarezerwować miejsce telefonicznie +48 722 297 725 (w dni powszednie od 10 :00 do 18:00)

Zajęcia odbędą się w Fundacji ZUSTRICZ (Karmelicka 34), Małopolskim Ogrodzie Sztuki (ul. Rajska 12), przedszkolu dla dzieci z Ukrainy „Day Care. Centrum Małych spotkań” (Bracka 4) i Westerplatte 1.

◆ Poniedziałek ◆

9:00 - 18:00 Infolinia pomocy psychologicznej (Krolewska 2)

10:00 - 14:00 Mudita (Ujastek 7)

12:00 - 15:00 Centrum JSS (Stradomska 11)

◆ Wtorek ◆

9:00 - 18:00 Infolinia pomocy psychologicznej (Krolewska 2)

10:00 - 12:00 "Posydeńky" ((Krolewska 2)

12:00-15:00 Grupa psychoterapeutyczna dla kobiet „Jesteśmy razem”, Królewska 2

13:00-15:00 Grupa terapii tańcem i ruchem, Królewska 2

18:00 -20:30 Grupa terapeutyczna dla kobiet, Królewska 2

◆ Środa ◆

9:00 - 18:00 Infolinia pomocy psychologicznej (Krolewska 2)

10:00 - 14:00 Mudita (Ujastek 7)

18:00-21:00 Grupa psychoterapeutyczna (Szczepańska 2)

16:00 - 20:00 Inter-school dormitory, Bursa (Osiedle Szkolne 17)

18:00 -20:30 CÓRKI I MATKI, Królewska 2

◆ Czwartek ◆

9:00 - 18:00 Infolinia pomocy psychologicznej (Krolewska 2)

12:00-17:00 Misja Słowiańska B. Jozelewicza

14:00 - 16:30 Zajęcia grupowe dla rodziców „Świadome rodzicielstwo” (Krolewska 2)

18:00 -20:30 Rodzina od A do Z, Królewska 2

18:00-21:00 Grupa wsparcia dla ukraińskich mężczyzn i kobiet

11:00-15:00 Transformacyjna gra psychologiczna dla rodziców „HISTORIA CHOROBY MOJEGO DZIECKA”, Królewska 2

◆ Piątek ◆

9:00 - 18:00 Infolinia pomocy psychologicznej (Krolewska 2)

10:00 - 13:00 Superwizja dla psychologów (Westerplatte 1)

15:00 - 16:30 Grupa wsparcia arteterapii “Parostok” (20+), (Krolewska 2)

◆ Sobota ◆

13:00 -17:00 Dom Dziecka Kazimierza Wielka

◆ Niedziela ◆

12:00 - 14:00 Grupa Wsparcia Psychologicznego “Ukraińska Pani” (Radziwiłłowska 34)

15:00 - 16:30 Rodzinne gry planszowe (6+) (Krolewska 2)

Fundacja Zustricz

26 вересня - 2 жовтня, Karmelicka 34 | 100

Понеділок

10:00-19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців
16:00-19:00 Юридичні консультації (попередній запис)

Вівторок

10:00-19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців
10:00-17:00 Юридичні консультації - CPP Halina Nieć
18:00-19:30 Пізнайко

Середа

10:00-19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців
10:00-17:00 Юридичні консультації - CPP Halina Nieć

Четвер

10:00-19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців
10:00-17:00 Юридичні консультації - CPP Halina Nieć

П'ятниця

10:00-19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців
10:00-17:00 Юридичні консультації - CPP Halina Nieć

Субота

12:00-14:00 Жіночий психологічний клуб

Інфолінія 722 297 726



Запрошуємо до ZUSTRICZ 🧡💙

🇺🇦 Розклад на 26.09.2022 - 02.10.2022

Інфолінія інформаційного пункту: 722 297 726

◆ Понеділок ◆

10:00 - 19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців

16:00 - 19:00 Юридичні консультації (попередній запис)

◆ Вівторок ◆

10:00 - 19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців

10:00 - 17:00 Юридичні консультації - CPP Halina Nieć

18:00 - 19:30 Пізнайко

◆ Середа ◆

10:00 - 19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців

10:00 - 17:00 Юридичні консультації - CPP Halina Nieć

◆ Четвер ◆

10:00 - 17:00 Юридичні консультації - CPP Halina Nieć

10:00 - 19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців

◆ П'ятниця ◆

10:00 - 19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців

10:00 - 17:00 Юридичні консультації - CPP Halina Nieć

◆ Субота ◆

12:00-14:00 Жіночий психологічний клуб

 Zapraszamy do Fundacji ZUSTRICZ

Harmonogram 26.09.2022 - 02.10.2022

Infolinia punktu informacyjnego: 722 297 726

◆ Poniedziałek ◆

10:00 - 19:00 Punkt wsparcia informacyjnego dla Ukraińców

◆ Wtorek ◆

10:00 - 19:00 Punkt informacyjny dla Ukraińców

10:00 - 17:00 Konsultacje prawnicze - CPP Halina Nieć

18:00 - 19:30 Piznajko

◆ Środa ◆

10:00 - 19:00 Punkt informacyjny dla Ukraińców

10:00 - 17:00 Konsultacje prawnicze - CPP Halina Nieć

◆ Czwartek ◆

10:00 - 19:00 Punkt informacyjny dla Ukraińców

10:00 - 17:00 Konsultacje prawnicze - CPP Halina Nieć

◆ Piątek ◆

10:00 - 19:00 Punkt informacyjny dla Ukraińców

10:00 - 17:00 Konsultacje prawnicze - CPP Halina Nieć

◆ Sobota ◆

12:00-14:00 Klub kobiet



 Заняття для наймолодших!

За численними проханнями батьків ми відновлюємо заняття «Музична веселка» для дітей віком 3-6 років!

На заняттях ваша дитина навчиться краще відчувати і розуміти музику. Ми поринемо у світ музики через спів, музикування, ритмічні вправи і багато інших новітніх педагогічних методик.

Заняття проводить досвідчений педагог і культуролог Олеся Бородавка.

Пам'ятайте: Залучення до музики активізує сприймання, мислення та мову, розвиває музичні здібності, уяву, творчу ініціативу, всебічно впливає на розвиток дитини.

Коли: щосередини о 17:00.

Де: Rajska 12

Запис: <https://forms.gle/oUNthE81T3bE1JXE8>

 Zajęcia dla najmłodszych!

Ze względu na liczne prośby rodziców wznowiamy zajęcia „Muzyczna tęcza” dla dzieci w wieku 3-6 lat.

Під час занять дитина навчиться краще чути і розуміти музику. Зануркуємо в світ музики через спів, музикотворення, вправи ритмічні і багато інших нових методів педагогічних.

Заняття проводить досвідчена вчителька і культурознавиця Оlesia Borodavka.

Пам'ятайте: Заняття в музику активізує сприйняття, мислення і мову, розвиває здатності музичні, уяву, ініціативу творчу, має комплексний вплив на розвиток дитини.

Коли: в кожну середу о годині 17:00.

Де: Rajska 12

Запис: <https://forms.gle/oUNthE81T3bE1JXE8>



Запрошуємо дітей від 3 до 6 років до світлиці Meeting Point!

🇺🇦 Додатуйтеся до безоплатних розвиваючих занять для дітей та активностей з аніматорами. Для опікунів і молоді в нас є відкритий, тихий простір для роботи, розмови чи відпочинку. Крім цього, ви можете залишити вашу дитину з нашими вихователями на 2-3 години та у цей час вирішити свої справи.

Коли: понеділок-п'ятниця 9:00-16:00

Де: вул. Rajska 12, вхід з ул. Szujskiego

Запис: <https://forms.gle/6Le9wAg6NFPDEkuH6>

Програма на 26.09-30.09:

Понеділок – "Я і моя сім'я" – ранкова гімнастика, говоримо про родину, рамочки для фото, малювання, руханка, ігри.

Вівторок – "В космос на паперовій ракеті" – ранкова руханка, поробки на тему космос, ігри, розмови про сонячну сістему.

Середа – "Природа" – ранкова руханка, поробки з пластиліну, малюнки, ігри.

Четвер – "Пори року. Осінь" – ранкова руханка, аплікація, ігри.

П'ятниця – "Осінь. Тварини" – ранкова руханка, поробки, ігри.

 Dzieci w wieku 3–6 zapraszamy na zabawy edukacyjne i aktywności z animatorami. Dla opiekunów i młodzieży mamy otwartą spokojną przestrzeń do pracy, rozmowy lub odpoczynku. Zajęcia są bezpłatne! Dodatkowo możesz zostawić dziecko u naszych nauczycieli na 2-3 godziny i w tym czasie rozwiązywać swoje sprawy.

Kiedy: poniedziałek-piątek 9:00–16:00

Gdzie: ul. Rajska 12, wejście od ul. Szujskiego

Zapisy: <https://forms.gle/6Le9wAg6NFPDEkuH6>

Program na 26.09-30.09:

Poniedziałek - "Ja i moja rodzina" - poranna gimnastyka, rozmawiamy o rodzinie, ramki na zdjęcia, rysowanie, ćwiczenia, zabawy.

Wtorek – „W kosmos na papierowej rakiecie” – poranne ćwiczenia, rękodzieło na temat kosmosu, gry, rozmowy o Układzie Słonecznym.

Środa - "Nature" - poranne ćwiczenia, rękodzieło z plasteliny, rysunki, gry.

Czwartek - "Pory roku. Jesień" - poranne ćwiczenia, aplikacja, gry.

Piątek – „Jesień. Zwierzęta” – poranne ćwiczenia, rękodzieło, zabawy.

Zapraszamy dzieci od 3 do 6 roku życia do świetlicy Punktu Spotkania



Поради від Центру психологічної підтримки Фундації Zustricz



Панічна атака: що це і як з нею впоратися?

Панічна атака: що це і як із нею впоратися?

Війна в Україні стала причиною хронічного стресу для багатьох людей. Накопичені емоції часто призводять до панічних атак, які бувають як у дорослих, так і в дітей.

Напад паніки характеризується такими симптомами:

- ✚ раптове почуття страху і тривожність;
 - ✚ боязнь за своє життя;
 - ✚ внутрішнє перенапруження;
 - ✚ емоційна збудженість;
 - ✚ відсутність контролю над ситуацією.
- Здебільшого люди описують панічну атаку, як незрозуміле сильне почуття небезпеки, почуття страху й безпорадності, що виникає раптово й не піддається контролю та може супроводжуватися такими ознаками:
- ✚ пришвидшене серцебиття;
 - ✚ задишка або відчуття, що ви щосили намагаєтеся дихати або задихаєтеся;
 - ✚ біль у грудях;
 - ✚ біль у животі та/або нудота;
 - ✚ стискання в горлі;
 - ✚ слабкість чи запаморочення;
 - ✚ почуття жару чи озноб;

- ✚ пітливість;
- ✚ поколювання в пальцях;
- ✚ відчуття, що ви не пов'язані зі своїм тілом;

Панічна атака триває від 10 хвилин до 2 годин, проходить самостійно, залишає у свідомості страх рецидиву. Часто панічні атаки бувають у нічний час.

Панічний стан не є безпосередньою загрозою для людського життя, але цей стан може бути передвісником серйозних захворювань в організмі:

- ✚ ішемічного інсульту;
- ✚ хвороб дихальної системи (наприклад, бронхіальної астми);
- ✚ епілепсії;
- ✚ патології головного мозку, мігрені;
- ✚ тиреотоксикозу.

У той момент, коли вас наздогнав напад, дуже складно себе контролювати. Але ви можете позбутися від нього за допомогою цього алгоритму:

1. Вийти на свіже повітря або відчинити вікна, розстебнути одяг.
2. Облити обличчя прохолодною водою.
3. Сконцентруватися на диханні. Постарайтеся дихати глибоко й повільно. Подихайте в пакет або складені долоні (ніби намагаючись їх зігріти).
4. Постарайтеся думати про щось хороше або поговоріть із ким-небудь.
5. Спробуйте порахувати до 100 або перерахуйте машини чи дерева, якщо страх застиг вас у транспорті|на вулиці. Це допомагає змістити фокус уваги з тривоги.
6. Якщо причиною тривоги стало певне місце, поспішіть його покинути.
7. Для стабілізації тіла обіпріться в стійку поверхню рук або вдавлюючи ногами підлогу. Такий стан дасть вам відчуття впевненості та контролю.
8. Постійно повторюйте собі, що зараз це все закінчиться. Виникла тривога не заподіє вам шкоди, вона просто плід вашої уяви.

Якщо ж ви стали свідком атаки в кого-небудь, ви можете допомогти людині впоратися з проблемою. Головне: не піддавайтеся паніці самі! Ви повинні бути спокійні. Заговоріть із ним, обійміть за плече або стисніть руку. Покажіть, як правильно дихати. Якщо дозволяють умови, дайте людині води або теплого чаю. Пам'ятайте, ваша поведінка може значно полегшити стан іншого.

При повторюваних приступах паніки необхідно навчитися розслаблятися й позбавлятися від стресу самостійно. Для цього можна записатися на груповий аутотренінг або відвідати психолога. Також важливо забезпечити собі безліч позитивних емоцій.

Додатково пропонуємо переглянути наше відео про панічні атаки –

<https://www.youtube.com/watch?v=wyUmVcdWGIE&t=74s>

Дбайте про своє психічне здоров'я й бережіть себе!

✚ Лінія психологічної підтримки:

ПН — ПТ, 09.00–18.00

☎ +48 786 674 005

Ваш психолог Центр психологічної підтримки Fundacji Zustricz Леся Барановська

[#українцівкракові](#) [#українцівпольщі](#) [#фундаціязустріч](#) [#krakow](#) [#FundacjaZustricz](#) [#zustricz](#)
[#психологічніконсультаціїкраків](#) [#психологкраків](#) [#зустрічпсихологічнапідтримка](#)
[#психологічнапідтримкакраків](#) [#зустрічпсихолог](#)

Atak paniki: co to jest i jak sobie z tym poradzić?

Wojna na Ukrainie wywołała u wielu ludzi chroniczny stres. Zgromadzone emocje często prowadzą do ataków paniki, które występują zarówno u dorosłych, jak i u dzieci.

Atak paniki charakteryzuje się następującymi objawami:

- ✚ nagłe poczucie strachu i niepokoju;
- ✚ strach o swoje życie;
- ✚ wewnętrzne napięcie;
- ✚ emocjonalne podniecenie;
- ✚ brak kontroli nad sytuacją.

Ludzie generalnie opisują atak paniki jako niezrozumiałe silne poczucie zagrożenia, strachu i bezradności, które pojawiają się nagle i niekontrolowane i mogą im towarzyszyć następujące znaki:

- ✚ przyspieszone bicie serca;

- ✚ krótki oddech lub uczucie, że rozdzierasz próbując oddychać lub dusisz się;
- ✚ ból w klatce piersiowej;
- ✚ ból brzucha i/lub nudności;
- ✚ ściśnięcie w gardle;
- ✚ osłabienie lub zawroty głowy;
- ✚ uczucia gorąca lub dreszczy;
- ✚ pot;
- ✚ pokolenia w palcach;
- ✚ poczucie, że nie jesteś połączony ze swoim ciałem;

Atak paniki trwa od 10 minut do 2 godzin, przechodzi samodzielnie, pozostawia w uwadze strach przed nawrót. Ataki paniki często zdarzają się w nocy.

Stan paniki nie stanowi bezpośredniego zagrożenia dla życia człowieka, ale stan ten może być poprzedzającym poważną chorobę w organizmie:

- ✚ udar niedokrwienny;
- ✚ choroby układu oddechowego (np. astma oskrzelowa);
- ✚ epilepsja;
- ✚ patologie mózgu, migreny;
- ✚ toksynozą tarczycy.

W momencie, gdy jesteś złapany przez atak, bardzo trudno jest się opanować. Ale możesz się tego pozbyć dzięki temu algorytmu:

1. Zacerpnąć świeżego powietrza lub otworzyć okna, rozebrać ubrania.
2. Spłucz twarz zimną wodą.
3. Aby skupić się na oddechu. Spróbuj oddychać głęboko i powoli. Oddychaj do torebki lub złożonych dłoni (jakby starając się, aby były ciepłe).
4. Spróbuj wymyślić coś dobrego lub porozmawiać z kimś.
5. Spróbuj policzyć do 100 lub policzyć samochody lub drzewa, jeśli strach złapał Cię w transporcie | na ul. Pomaga zmienić skupienie od lęku.
6. Jeśli pewne miejsce wywołało niepokój, pospiesz się, by je opuścić.
7. Dla stabilizacji ciała obłupit 's' a w stojaku z powierzchnią dłoni lub przygniataciu stopami o podłogę. Ten stan da Ci poczucie pewności siebie i kontroli.
8. Wmawiaj sobie, że to już koniec. Niepokój nie zaszkodzi, to tylko owoc Twojej wyobraźni.

Ale jeśli jesteś świadkiem ataku na kogoś, możesz pomóc tej osobie uporać się z problemem. Najważniejsze: nie panikuj! Musisz zachować spokój. Porozmawiaj z nim, przytul go do ramienia lub uściśnij mu rękę. Pokaż mi, jak prawidłowo oddychać. Jeśli warunki pozwolą, dajcie mężczyźnie wodę lub ciepłą herbatę. Pamiętaj, że Twoje zachowanie może znacznie ułatwić innym dobro.

Przy powtarzających się atakach paniki trzeba nauczyć się samodzielnie relaksować i pozbyć stresu. W związku z tym można zapisać się na autoszkołowanie grupowe lub odwiedzić psychologa. Ważne jest też, aby dostarczać sobie mnóstwo pozytywnych emocji.

Dodatkowo proponujemy obejrzeć nasz film o atakach paniki -

<https://www.youtube.com/watch?v=wyUmVcdWGLE&t=74s>

Zadbaj o swoje zdrowie psychiczne i dbaj o siebie!

✚ Linia wsparcia psychologicznego:

Pon - Pt 9:00-18:00

☎ +48 786 674 005

Twój psycholog Centrum Wsparcia Psychologicznego Fundacji Zustricz Lesya Baranovskaya

[#українцівкракові](#) [#українцівпольщі](#) [#фундаціязустріч](#) [#krakow](#) [#FundacjaZustricz](#) [#zustricz](#)

[#психологічніконсультаціїкраків](#) [#психологкраків](#) [#зустрічпсихологічнапідтримка](#)

[#психологічнапідтримкакраків](#) [#зустрічпсихолог](#)

Центр психологічної підтримки Fundacja Zustricz

12 вересня - 18 вересня

ВІВТОРОК	СЕРЕДА	ЧЕТВЕР
10:00 - 12:00 Група психологічної підтримки (55+) "Посиденьки"	18:00 - 21:00 Психотерапевтична група	14:00 - 16:30 Групове заняття для батьків "Усвідомлене батьківство"
17:00 - 19:30 Група психологічної підтримки для підлітків	Запис 722 297 725	17:00-18:45 Інтуїтивне малювання для дорослих
П'ЯТНИЦЯ	СУБОТА	НЕДІЛЯ
11:00 - 13:00 Супервізія для психологів	11:00 - 19:00 Навчання для психологів	11:00 - 19:00 Навчання для психологів
13:00-15:00 Арт-терапевтична група підтримки "Паросток" (20+)	Інфолінія психолог. підтримки: Пн-Пт: 9:00-18:00	12:00-14:00 Група психологічної підтримки "Українська пані"
17:00-20:00 Психологічна гра "Ключ в світ емоцій" та інтуїтивне малювання для дітей і дорослих	Центр JSS: Пн-Вт,Чт-Пт: 12:00-15:00	15:00-16:30 Сімейні настільні ігри (+6)
	Inter-school dormitory: Вт: 17:00-20:00	
	Mudita: Вт,Чт: 10:00 - 14:00	
		Усі заняття безоплатні



Запрошуємо до Центру психологічної підтримки українців від Фондації ZUSTRICZ 🇺🇦💙💜

Розклад на 12.09.2022 - 18.09.2022

Всі заняття в розкладі можуть бути змінені.

Інфолінія психологічної підтримки: +48 786 674 005.

Усі заняття для дітей та дорослих у Фондації безкоштовні. Прохання **ОБОВ'ЯЗКОВО** резервувати місце за телефоном +48 722 297 725 (в будні дні з 10:00 до 18:00)

◆ Понеділок ◆

9:00 - 18:00 Інфолінія психологічної підтримки (Krolewska 2)

12:00 - 15:00 Центр JSS (Stradomska 11)

◆ Вівторок ◆

9:00 - 18:00 Інфолінія психологічної підтримки (Krolewska 2)

10:00 - 12:00 «Посиденьки 55+», Тетяна Наконечна (Krolewska 2)

10:00 - 14:00 Mudita (Ujastek 7)

12:00 - 15:00 Центр JSS (Stradomska 11)

16:00-20:00 Inter-school dormitory, Bursa (Osiedle Szkolne 17)

17:00 - 19:30 Група психологічної підтримки для підлітків, Сергій Плаксук, Ольга Хміль Westerplatte 1

◆ Середа ◆

9:00 - 18:00 Інфолінія психологічної підтримки (Krolewska 2)

18:00- 21:00 Психотерапевтична група, Христина Максимець Ольга Хміль (Szczepanska 2)

◆ Четвер ◆

9:00 - 18:00 Інфолінія психологічної підтримки (Krolewska 2)

10:00 - 14:00 Mudita (Ujastek 7)

12:00 - 15:00 Центр JSS (Stradomska 11)

14:00 - 16:30 Групове заняття для батьків "Усвідомлене батьківство", Слепцова Юлія (Krolewska 2)

17:00-20:00 Інтуїтивне малювання для дорослих, Людмила Дубровська (Krolewska 2)

◆ П'ятниця ◆

9:00 - 18:00 Інфолінія психологічної підтримки (Krolewska 2)

12:00 - 15:00 Центр JSS (Stradomska 11)

11:00 - 13:00 Супервізія для психологів, Григорій Кузик, Лілія Андрєєва Westerplatte 1

13:00 - 15:00 Арт-терапевтична група підтримки переселенців "Паросток" (20+) Лариса Сизова, Наконечна Тетяна, (Krolewska 2)

17:00 - 20:00 Психологічна гра "Ключ в світ емоцій" та інтуїтивне малювання для дітей і дорослих Людмила Дубровська, Світлана Слепих (Karmelicka 34)

◆ Субота ◆

11:00 - 19:00 Навчання для психологів, Григорій Кузик, Лілія Андрєєва (Krolewska 2)

◆ Неділя ◆

11:00 - 19:00 Навчання для психологів, Григорій Кузик, Лілія Андрєєва (Krolewska 2)

12:00-14:00 Група підтримки "Українська пані", Юлія Слепцова Radziwillowska 34

15:00 - 16:30 Сімейні настільні ігри (6+) Світлана Алексєєва (Krolewska 2)

🇵🇱 Zapraszamy do Centrum Pomocy Psychologicznej dla Ukraińców Fundacji ZUSTRICZ
Harmonogram na 12.09.2022 - 18.09.2022

Wszystkie zajęcia w grafiku mogą ulec zmianie.

Infolinia pomocy psychologicznej: +48 786 674 005.

Wszystkie zajęcia dla dzieci i dorosłych w Fundacji są bezpłatne. Prosimy zarezerwować miejsce telefonicznie +48 722 297 725 (w dni powszednie od 10 :00 do 18:00)

Zajęcia odbędą się w Fundacji ZUSTRICZ (Karmelicka 34), Małopolskim Ogrodzie Sztuki (ul. Rajska 12), przedszkolu dla dzieci z Ukrainy „Day Care. Centrum Małych spotkań” (Bracka 4) i Westerplatte 1.

◆ Poniedziałek ◆

9:00 - 18:00 Infolinia pomocy psychologicznej (Krolewska 2)

12:00 - 15:00 Centrum JSS (Stradomska 11)

◆ Wtorek ◆

9:00 - 18:00 Infolinia pomocy psychologicznej (Krolewska 2)

10:00 - 12:00 "Posydeńky" ((Krolewska 2)

10:00 - 14:00 Mudita (Ujastek 7)

12:00 - 15:00 Centrum JSS (Stradomska 11)

16:00 - 20:00 Inter-school dormitory, Bursa (Osiedle Szkolne 17)

17:00 - 19:30 Grupa wsparcia psychologicznego dla młodzieży (Westerplatte 1)

◆ Środa ◆

9:00 - 18:00 Infolinia pomocy psychologicznej (Krolewska 2)

18:00-21:00 Grupa psychoterapeutyczna (Szczepańska 2)

◆ Czwartek ◆

9:00 - 18:00 Infolinia pomocy psychologicznej (Krolewska 2)
10:00 - 14:00 Mudita (Ujastek 7)
12:00 - 15:00 Centrum JSS (Stradomska 11)
14:00 - 16:30 Zajęcia grupowe dla rodziców „Świadome rodzicielstwo” (Krolewska 2)
17:00 - 20:00 Rysowanie intuicyjne dla dorosłych (Krolewska 2)

◆ Piątek ◆

9:00 - 18:00 Infolinia pomocy psychologicznej (Krolewska 2)
12:00 - 15:00 Centrum JSS (Stradomska 11)
11:00 - 13:00 Superwizja dla psychologów (Westerplatte 1)
13:00-15:00 Grupa wsparcia arteterapii “Parostok” (20+), (Krolewska 2)
17:00 - 20:00 Gra psychologiczna „Klucz do świata emocji” i rysowanie intuicyjne dla dzieci i dorosłych (Karmelicka 34)

◆ Sobota ◆

11:00 - 19:00 Szkolenie dla psychologów (Krolewska 2)

◆ Niedziela ◆

11:00 - 19:00 Szkolenie dla psychologów (Krolewska 2)
12:00 - 14:00 Grupa Wsparcia Psychologicznego “Ukraińska Pani” (Radziwiłłowska 34)
15:00 - 16:30 Rodzinne gry planszowe (6+) (Krolewska 2)

[#українцівпольщі #krakow #FundacjaZustricz #українцівкракові #фундаціязустріч #зустріч_розклад #зустрічпсихологічнапідтримка #психологічніконсультаціїкрaków #психологічнапідтримкакраків](#)

Fundacja Zustricz

12 вересня - 18 вересня, Karmelicka 34 | 100

Понеділок	10:00-19:00	Інформаційний пункт підтримки для українців
Вівторок	10:00-19:00	Інформаційний пункт підтримки для українців
	10:00-17:00	Юридичні консультації - CPP Halina Nieć
	18:00-19:30	Пізнайко
Середа	10:00-19:00	Інформаційний пункт підтримки для українців
	10:00-17:00	Юридичні консультації - CPP Halina Nieć
Четвер	10:00-19:00	Інформаційний пункт підтримки для українців
	10:00-17:00	Юридичні консультації - CPP Halina Nieć
	17:00-19:00	Пізнайко+
П'ятниця	10:00-19:00	Інформаційний пункт підтримки для українців
	10:00-17:00	Юридичні консультації - CPP Halina Nieć



Інфолінія 722 297 726

ZUSTRICZ

Запрошуємо до ZUSTRICZ 🧡💙

🇵🇱 Розклад на 12.09.2022 - 18.09.2022

Інфолінія інформаційного пункту: 722 297 726

◆ Понеділок ◆

10:00 - 19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців

◆ Вівторок ◆

10:00 - 19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців

10:00 - 17:00 Юридичні консультації - CPP Halina Nieć

18:00 - 19:30 Пізнайко

◆ Середа ◆

10:00 - 19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців

10:00 - 17:00 Юридичні консультації - CPP Halina Nieć

◆ Четвер ◆

10:00 - 17:00 Юридичні консультації - CPP Halina Nieć

10:00 - 19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців

17:00 - 19:00 Пізнайко+

◆ П'ятниця ◆

10:00 - 19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців

10:00 - 17:00 Юридичні консультації - CPP Halina Nieć

 Zapraszamy do Fundacji ZUSTRICZ

Harmonogram 12.09.2022 - 18.09.2022

Infolinia punktu informacyjnego: 722 297 726

◆ Poniedziałek ◆

10:00 - 19:00 Punkt wsparcia informacyjnego dla Ukraińców

◆ Wtorek ◆

10:00 - 19:00 Punkt informacyjny dla Ukraińców

10:00 - 17:00 Konsultacje prawnicze - CPP Halina Nieć

18:00 - 19:30 Piznajko

◆ Środa ◆

10:00 - 19:00 Punkt informacyjny dla Ukraińców

10:00 - 17:00 Konsultacje prawnicze - CPP Halina Nieć

◆ Czwartek ◆

10:00 - 19:00 Punkt informacyjny dla Ukraińców

10:00 - 17:00 Konsultacje prawnicze - CPP Halina Nieć

17:00 - 19:00 Piznajko+

◆ Piątek ◆

10:00 - 19:00 Punkt informacyjny dla Ukraińców

10:00 - 17:00 Konsultacje prawnicze - CPP Halina Nieć

[#українцівпольщі](#) [#фундаціязустріч](#) [#FundacjaZustricz](#) [#українцівкракові](#)

[#зустріч_розклад](#)



🇺🇦 Стартує набір на групу психологічної підтримки молоді України віком від 12 до 16 років.

Записи за тел.: +48729397921 Сергій; +48511270695 Ольга;

Зустрічі відбуватимуться щодругий вівторок о 17:00-19:30 за адресою: ul. Westerplatte 1, 3 поверх

Група психологічної підтримки для молоді - це безпечне та приязне місце для підлітків з України віком від 12 до 16 років.

📌 Разом ми спробуємо:

- познайомитись з собою та одне з одним
- створити приязне середовище для нашого розвитку;
- бути підтримкою для себе та когось;
- експериментувати та робити життя цікавішим.

📌 Ми будемо розмовляти про:

- все, що вам цікаво;
- ваші бажання, інтереси та мрії;
- ваші труднощі, болі та переживання;
- те, про що хочеться говорити і навіть мовчати.

📌 Також, ми навчимося:

- розуміти власні емоції та переживання інших;
- називати свої потреби та виставляти кордони;
- комунікувати та вирішувати конфлікти;
- зустрічатися зі своїми страхами та проживати інші емоції.

📌 Rusza nabór do grupy wsparcia psychologicznego dla młodzieży Ukrainy w wieku od 12 do 16 lat.

Zapisać się można przez telefon: +48729397921 Siergiej; +48511270695 Olga;

Spotkania będą się odbywać w każdy drugi wtorek w godzinach 17:00-19:30 pod adresem: ul. Westerplatte 1, piętro 3.

Grupa wsparcia psychologicznego dla młodzieży to bezpieczne i przyjazne miejsce dla nastolatków z Ukrainy w wieku od 12 do 16 lat.

📌 Razem spróbujemy:

- poznać siebie i poznać się nawzajem,
- stworzyć przyjazne środowisko dla naszego rozwoju,
- być wsparciem dla siebie i dla kogoś innego,
- eksperymentować i robić życie ciekawszym.

📌 Będziemy rozmawiać o:

- wszystkim co Cię interesuje;
- twoich życzeniach, zainteresowaniach i marzeniach;
- twoich trudnościach, bólach i zmartwieniach;
- o wszystkim, o czym chcesz porozmawiać albo po prostu milczeć.

📌 Nauczymy się również:

- rozumieć własne emocje i doświadczenia innych;
- definiować swoje potrzeby i wyznaczać granice;
- komunikować się i rozwiązywać konflikty;
- zmierzać się ze swoimi lękami i przeżywać inne emocje.

[#krakow](#) [#українцівкракові](#) [#українцівпольщі](#) [#FundacjaZustricz](#) [#фундаціязустріч](#)
[#зустрічпсихологічнапідтримка](#) [#психологічнапідтримкакраків](#)
[#психологічніконсультаціїкраків](#)

UKRAÏNA!

19-22.09.2022
KINO POD BARANAMI

7. FESTIWAL



**F I Kino Pod Baranami запрошує на
кінофестиваль UKRAÏNA!**

Коли: 19-22 вересня

Де: Kino Pod Baranami, Rynek
Główny 27

Фундація Zustricz
інформує



 **Kino Pod Baranami** запрошує на кінофестиваль UKRAÏNA!, який пройде в кількох містах Польщі, у тому числі в Кракові з 19 по 22 вересня 2022 року

Усі кошти від показу фільму «Szczedryk» | «Щедрик» (вівторок, 20 вересня) будуть спрямовані на допомогу Україні в межах ініціативи Cinema Aid Ukraine.

Програма:

 **понеділок, 19 вересня**

18.00 107 MATEK | CENZORKA

reż. Péter Kerekes, Słowacja/Czechy/Ukraina 2021, 92'

 **вівторок, 20 вересня**

18.00 SZCZEDRYK | SHCHEDRYK

reż. Olesya Morgunets-Isaenko, Ukraina/Polska 2021, 122'

20.30 ODBICIE | VIDBLYSK

reż. Walentyn Wasjanowycz, Ukraina 2021, 125'

 **середа, 21 вересня**

18.00 KLONDIKE | KLONDIKE

reż. Maryna Er Gorbach, Ukraina/Turcja 2022, 100'

20.30 MATKA APOSTOŁÓW | MATY APOSTOLIV

reż. Zaza Buadze, Ukraina 2020, 120'

 **четвер, 22 вересня**

18.00 PAMFIR | PAMFIR

reż. Dmytro Sukholytkyy-Sobchuk, Ukraina 2022, 102'

Коли: 19-22 вересня

Де: Kino Pod Baranami, Rynek Główny 27

Ціни: 23 zł (bilet zwyczajny)

18 zł (bilet pільgowy)

17 zł (dla seniorów)

Абонемент (6 сеансів): 72 zł

Більше про фільми читайте тут: kinopodbaranami.pl

 Kino Pod Baranami zaprasza na Festiwal Filmowy UKRAINA! To jedyny festiwal filmów ukraińskich w Polsce. Główną siedzibą imprezy jest warszawska Kinoteka, gdzie w czasie tegorocznej edycji, pokazanych zostanie ponad 50 filmów, w tym nowe fabuły, dokumenty i krótkie metraże. Festiwal angażuje się również w działalność charytatywną: poczynawszy od lutego 2022 tego roku zorganizował ponad 100 pokazów w całej Polsce, z których cały dochód został przekazany na pomoc Ukrainie.

Więcej na stronie: kinopodbaranami.pl

Fundacja Zuстріч informuje,

 **Kino Pod Baranami** zaprasza na Festiwal Filmowy UKRAINA! , które odbędą się w kilku miastach Polski, w tym Krakowie w dniach 19 do 22 września 2022 r.

Cały dochód z projekcji filmu "Szedyryk" | "Schedryk" (wtorek, 20 września) zostanie skierowany na pomoc Ukrainie w ramach inicjatywy Kino Pomoc Ukrainie.

Program:

 Poniedziałek 19 września

18.00 107 MATEMATYKA | CENZURA

reż. Péter Kerekes, Słowacja/Czechy/Ukraina 2021, 92'

 Wtorek, 20 września

18.00 SZCZEDRYK | SHCHEDRYK

reż. Olesya Morgunets-Isaenko, Ukraina/Polska 2021, 122'

20.30 ODBICIE | VIDBLYSK

reż. Walentyn Wasjanowycz, Ukraina 2021, 125'

 Środa, 21 września

18.00 KLONDIKE | KLONDIKE

reż. Maryna Er Gorbach, Ukraina/Turcja 2022, 100'

20.30 MATKA APOSTOŁÓW | MATY APOSTOLIV

reż. Zaza Buadze, Ukraina 2020, 120'

 czwartek 22 września

18.00 PAMPER | PAMPER

reż. Dmytro Sukholytkyy-Sobchuk, Ukraina 2022, 102'

Kiedy: 19-22 września

Де: Kino Pod Baranami, Rynek Główny 27

Ceny: 23 zł (bilet zwykły)

18 zł (bilet preferencyjny)

17 zł (dla seniorów)

Абонемент (6 sesji): 72 zł

Więcej o filmach przeczytacie tutaj: kinopodbaranami.pl

Fundacja Zustricz

5 вересня - 11 вересня, Karmelicka 34\100

Понеділок	10:00-19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців 16:00-19:00 Юридичні консультації (попередній запис)
Вівторок	10:00-19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців 10:00-17:00 Юридичні консультації - CPP Halina Nieć
Середа	10:00-19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців 10:00-17:00 Юридичні консультації (попередній запис)
Четвер	10:00-19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців 10:00-17:00 Юридичні консультації - CPP Halina Nieć
П'ятниця	10:00-17:00 Юридичні консультації - CPP Halina Nieć 10:00-19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців 13:00-15:00 Арт-терапевтична група "Паросток"



Інфолінія 722 297 726

ZUSTRICZ

Запрошуємо до ZUSTRICZ 🧡💙

🇵🇱 Розклад на 05.09.2022 - 11.09.2022

Інфолінія інформаційного пункту: 722 297 726

◆ Понеділок ◆

10:00 - 19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців

16:00 - 19:00 Юридичні консультації (попередній запис)

◆ Вівторок ◆

10:00 - 19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців

10:00 - 17:00 Юридичні консультації - CPP Halina Nieć

◆ Середа ◆

10:00 - 19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців

10:00 - 17:00 Юридичні консультації - CPP Halina Nieć

◆ Четвер ◆

10:00 - 17:00 Юридичні консультації - CPP Halina Nieć

10:00 - 19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців

◆ П'ятниця ◆

10:00 - 19:00 Інформаційний пункт підтримки для українців

10:00 - 17:00 Юридичні консультації - CPP Halina Nieć

13:00-15:00 Арт-терапевтична група "Паросток"

🚩 Zapraszamy do Fundacji ZUSTRICZ

Harmonogram 05.09.2022 - 11.09.2022

Infolinia punktu informacyjnego: 722 297 726

◆ Poniedziałek ◆

10:00 - 19:00 Punkt wsparcia informacyjnego dla Ukraińców

16:00 - 19:00 Konsultacje prawnicze (obowiązują zapisy)

◆ Wtorek ◆

10:00 - 19:00 Punkt informacyjny dla Ukraińców

10:00 - 17:00 Konsultacje prawnicze - CPP Halina Nieć

◆ Środa ◆

10:00 - 19:00 Punkt informacyjny dla Ukraińców

10:00 - 17:00 Konsultacje prawnicze - CPP Halina Nieć

◆ Czwartek ◆

10:00 - 19:00 Punkt informacyjny dla Ukraińców

10:00 - 17:00 Konsultacje prawnicze - CPP Halina Nieć

◆ Piątek ◆

10:00 - 19:00 Punkt informacyjny dla Ukraińców

10:00 - 17:00 Konsultacje prawnicze - CPP Halina Nieć

13:00-15:00 Grupa wsparcia arteterapii "Parostok" (20+)

[#українцівпольщі](#) [#фундаціязустріч](#) [#FundacjaZustricz](#) [#українцівкракові](#)

[#зустріч розклад](#)

Центр психологічної підтримки Fundacja Zustricz

5 вересня - 11 вересня

ВІВТОРОК	СЕРЕДА	НЕДІЛЯ
10:30 - 12:00 Група психологічної підтримки (55+) "Посиденьки"	13:00 - 17:00 Психологічна підтримка підлітків	12:00-14:00 Група психологічної підтримки "Українська пані"
18:00 - 20:30 Терапевтична група для жінок "Ресурс"		15:00-16:30 Сімейні настільні ігри (+6)
ЧЕТВЕР	П'ЯТНИЦЯ	
17:00-18:45 Інтуїтивне малювання для дорослих	11:00 - 14:00 Супервізія для психологів	Інфолінія психолог. підтримки: Пн-Пт: 9:00-18:00
	17:00-20:00 Психологічна гра "Ключ в світ емоцій" та інтуїтивне малювання для дітей і дорослих	Центр JCC: Пн-Вт,Чт-Пт: 12:00-15:00
	13:00-15:00 Арт-терапевтична група підтримки "Паросток" (20+)	
	18:00 - 20:30 Група психологічної підтримки для жінок (25+) "Мандалотерапія"	

**Усі заняття
безоплатні**

**Запис
722 297 725**



Запрошуємо до Центру психологічної підтримки українців від Фондації ZUSTRICZ 🇺🇦💙

Розклад на 05.09.2022 - 11.09.2022

Всі заняття в розкладі можуть бути змінені.

Інфолінія психологічної підтримки: +48 786 674 005.

Усі заняття для дітей та дорослих у Фондації безкоштовні. Прохання **ОБОВ'ЯЗКОВО** резервувати місце за телефоном +48 722 297 725 (в будні дні з 10:00 до 18:00)

◆ Понеділок ◆

9:00 - 18:00 Інфолінія психологічної підтримки (Krolewska 2)

12:00 - 15:00 Центр JSS (Stradomska 11)

◆ Вівторок ◆

9:00 - 18:00 Інфолінія психологічної підтримки (Krolewska 2)

10:30 - 12:00 «Посиденьки 55+», Тетяна Наконечна (Krolewska 2)

12:00 - 15:00 Центр JSS (Stradomska 11)

18:00 - 20:30 Терапевтична група для жінок "Ресурс" Алла Березова (Krolewska 2)

◆ Середа ◆

9:00 - 18:00 Інфолінія психологічної підтримки (Krolewska 2)

13:00 - 17:00 Психологічна підтримка підлітків Барановська Леся, Світлана Алексєєва (Osiedle Szkolne 17)

◆ Четвер ◆

9:00 - 18:00 Інфолінія психологічної підтримки (Krolewska 2)

12:00 - 15:00 Центр JSS (Stradomska 11)

17:00-18:45 Інтуїтивне малювання для дорослих, Людмила Дубровська (Krolewska 2)

◆ П'ятниця ◆

9:00 - 18:00 Інфолінія психологічної підтримки (Krolewska 2)

12:00 - 15:00 Центр JSS (Stradomska 11)

11:00 - 14:00 Супервізія для психологів, Григорій Кузик, Лілія Андреева Westerplatte 1

14:00 - 16:00 Арт-терапевтична група підтримки переселенців "Паросток" (20+) Лариса Сизова, Наконечна Тетяна, (Karmelicka 34)

17:00 - 20:00 Психологічна гра "Ключ в світ емоцій" та інтуїтивне малювання для дітей і дорослих Людмила Дубровська, Світлана Слепих (Karmelicka 34)

18:00 - 20:30 Група психологічної підтримки для жінок (25+)"Мандалотерапія", Барановська Леся (Krolewska 2)

◆ Неділя ◆

12:00-14:00 Група підтримки "Українська пані", Юлія Слепцова Radziwillowska 34

15:00 - 16:30 Сімейні настільні ігри (6+) Світлана Алексеева

— Zapraszamy do Centrum Pomocy Psychologicznej dla Ukraińców Fundacji ZUSTRICZ Harmonogram na 05.09.2022 - 11.09.2022

Wszystkie zajęcia w grafiku mogą ulec zmianie.

Infolinia pomocy psychologicznej: +48 786 674 005.

Wszystkie zajęcia dla dzieci i dorosłych w Fundacji są bezpłatne. Prosimy zarezerwować miejsce telefonicznie +48 722 297 725 (w dni powszednie od 10 :00 do 18:00)

Zajęcia odbędą się w Fundacji ZUSTRICZ (Karmelicka 34), Małopolskim Ogrodzie Sztuki (ul. Rajska 12), przedszkolu dla dzieci z Ukrainy „Day Care. Centrum Małych spotkań” (Bracka 4) i Westerplatte 1.

◆ Poniedziałek ◆

9:00 - 18:00 Infolinia pomocy psychologicznej (Krolewska 2)

12:00 - 15:00 Centrum JSS (Stradomska 11)

◆ Wtorek ◆

9:00 - 18:00 Infolinia pomocy psychologicznej (Krolewska 2)

10:30 - 12:00 "Posydeńky" ((Krolewska 2)

12:00 - 15:00 Centrum JSS (Stradomska 11)

18:00 - 20:30 Terapeutyczna grupa dla kobiet "Resurs" (Krolewska 2)

◆ Środa ◆

9:00 - 18:00 Infolinia pomocy psychologicznej (Krolewska 2)

13:00 - 17:00 Psychologiczne wsparcie nastolatków (Osiedle Szkolne 17)

◆ Czwartek ◆

9:00 - 18:00 Infolinia pomocy psychologicznej (Krolewska 2)

12:00 - 15:00 Centrum JSS (Stradomska 11)

17:00 - 18:45 Rysowanie intuicyjne dorosłych (Krolewska 2)

◆ Piątek ◆

9:00 - 18:00 Infolinia pomocy psychologicznej (Krolewska 2)

12:00 - 15:00 Centrum JSS (Stradomska 11)

11:00 - 14:00 Superwizja dla psychologów (Westerplatte 1)

14:00-16:00 Grupa wsparcia arteterapii "Parostok" (20+), (Karmelicka 34)

17:00 - 20:00 Gra psychologiczna „Klucz do świata emocji” i rysowanie intuicyjne dla dzieci i dorosłych (Karmelicka 34)

18:00 - 20:00 Grupa wsparcia psychologicznego dla kobiet (25+) „Mandaloterapia” (Krolewska 2)

◆ Niedziela ◆

12:00 - 14:00 Grupa Wsparcia Psychologicznego “Ukraińska Pani” (Radziwiłłowska 34)

15:00 - 16:30 Rodzinne gry planszowe (6+) (Karmelicka 34)

[#психологічніконсультаціїкраків](#) [#українцівкракові](#) [#психологкраків](#) [#zustricz](#) [#krakow](#)
[#FundacjaZustricz](#) [#зустрічпсихолог](#) [#українцівпольщі](#) [#психологічнапідтримкакраків](#)
[#зустрічпсихологічнапідтримка](#)



Фундація Zustricz інформує,

17-18 вересня у Кракові відбудеться сьома зустріч молоді «Вітер на-Дії». Цьогоріч захід відбуватиметься два дні та пройде у комбінованому форматі: офлайн і онлайн, на території Санктуарію Святого Івана Павла II. Організатор події — Українська Греко-Католицька Церква (Патріарша комісія у справах молоді УГКЦ).

Мета фестивалю - об'єднати українську молодь з усієї Європи, яка змушена зараз перебувати за кордоном через військову агресію Росії на території України; а також подякувати дружній Польщі та полякам, які весь цей час допомагають і приймають українців.

Загальна програма:

Субота

08:00 – Початок. Реєстрація офлайн-учасників на території Санктуарію Святого Івана Павла II (Totus Tuus 32, 30-610 Краків, Польща). Участь лише за умови попередньої реєстрації

15:00 – Молитва в стилі Taizé

16:00 – Зустрічі з лідерами думок, інтелектуальні майданчики, безперервна молитва у храмі, панельні дискусії, презентації. Більше 20-ти майданчиків з топовими спікерами. Імена гостей заходу та детальна програма з'являться згодом

20:00 – Концерт

Неділя

11:00 – Божественна Літургія

13:30 – 17:30 – Зустрічі з лідерами думок, інтелектуальні майданчики, безперервна молитва у храмі, панельні дискусії, презентації, нетворкінг. Більше 20-ти майданчиків з топовими спікерами. Імена гостей заходу та детальна програма з'являться згодом

18:00 – 20:30 – Концерт

Більше інформації та квитки на vnd.org.ua

[#krakow](#) [#українцівпольщі](#) [#українцівкракові](#) [#FundacjaZustricz](#) [#фундаціязустріч](#) [#zustricz](#)

[#Інформаційний пункт фундація zustricz](#)

Fundacja Zustricz informuje,

17-18 września w Krakowie odbędzie się siódme spotkanie młodzieży "Wiatr na akcji". Tegoroczne wydarzenie odbędzie się przez dwa dni i odbędzie się w formacie łącznym: offline i online, na terenie sanktuarium św. Jana Pawła II.

Organizatorem wydarzenia jest ukraiński Kościół Grekokatolicki (Patriarchata Komisja Młodzieży UGCC).

Celem festiwalu jest zjednoczenie ukraińskiej młodzieży z całej Europy, która z powodu rosyjskiej agresji militarnej na Ukrainie jest teraz zmuszona pozostać za granicą; oraz podziękowanie przyjaznej Polsce i Polakom, którzy pomagali i przyjmują Ukrai jego czas.

Ogólny program:

Sobota

8:00 . Zaczynaj. Rejestracja uczestników offline na terenie Sanktuarium św. Jana Pawła II (Totus Tuus 32, 30-610 Kraków, Polska). Udział tylko pod warunkiem wcześniejszej rejestracji

15:00 15:00 Modlitwa w stylu Taizé

16:00 – Spotkania z przywódcami myśli, platformy intelektualne, ciągła modlitwa w świątyni, dyskusje panelowe, prezentacje Ponad 20 platform z najlepszymi głośnikami. Nazwiska gości wydarzenia oraz szczegółowy program pojawią się później

20:00 нче Koncert

Niedziela

11:00 11:00 Boska Liturgia

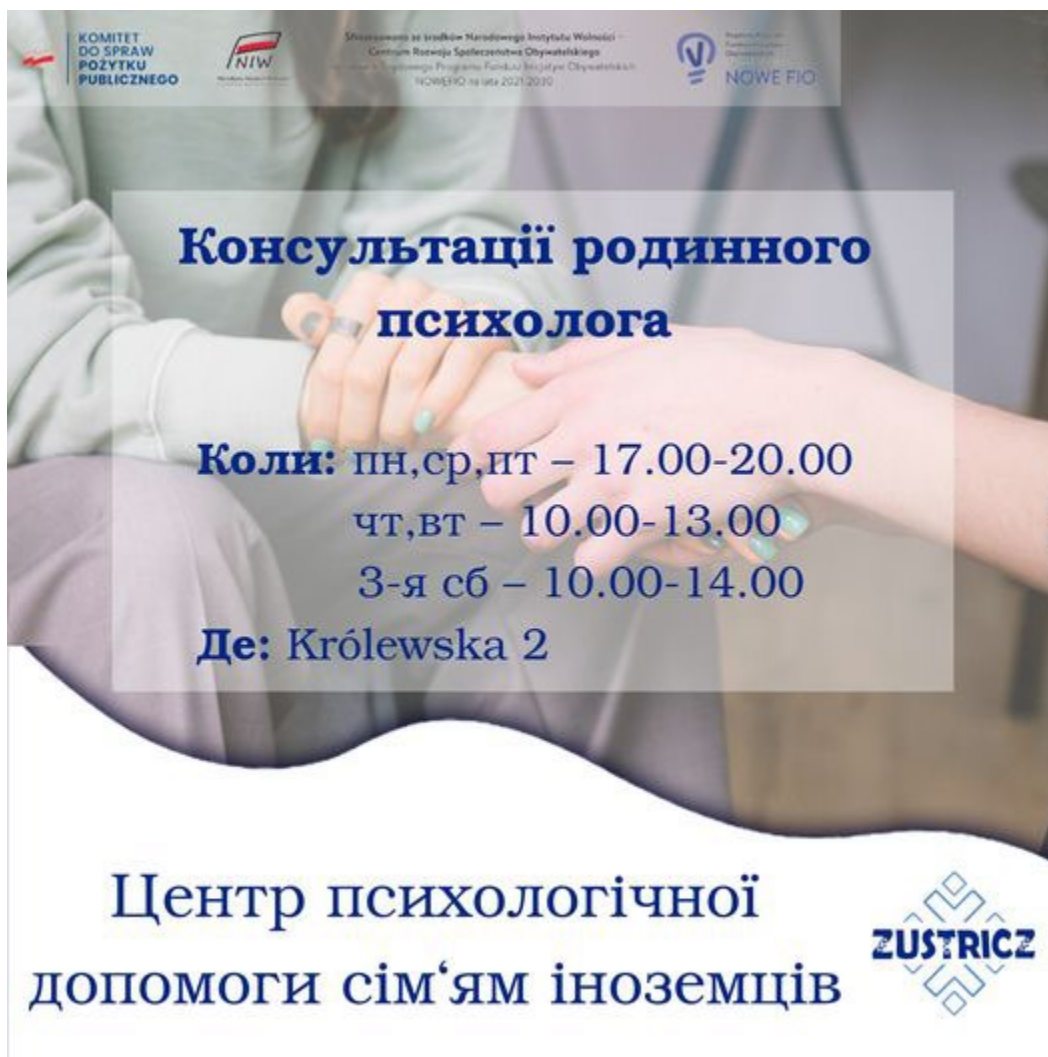
13:30 - 17:30 13 Spotkania z liderami myśli, platformy intelektualne, ciągła modlitwa kościoła, dyskusje panelowe, prezentacje, netwo Ponad 20 platform z najlepszymi głośnikami. Nazwiska gości wydarzenia oraz szczegółowy program pojawią się później

18:00 - 20:30 :30 Koncert

Więcej informacji i bilety na vnd.org.ua

[#krakow](#) [#українцівпольщі](#) [#українцівкракові](#) [#FundacjaZustricz](#) [#фундаціязустріч](#) [#zustricz](#)

[#Інформаційний пункт фундація zustricz](#)



Консультації родинного психолога

Коли: пн,ср,пт – 17.00-20.00
чт,вт – 10.00-13.00
3-я сб – 10.00-14.00

Де: Królewska 2

Центр психологічної допомоги сім'ям іноземців

ZUSTRICZ

KOMITET DO SPRAW POZYTYWU PUBLICZNEGO
NIW
Stowarzyszenie ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego
Realizacja 3. Europejskiego Programu Fundacji Instytutu Obywatelskich NOWE FIO na lata 2021-2030
Instytut Rozwoju i Wspierania Obywatelskości
NOWE FIO

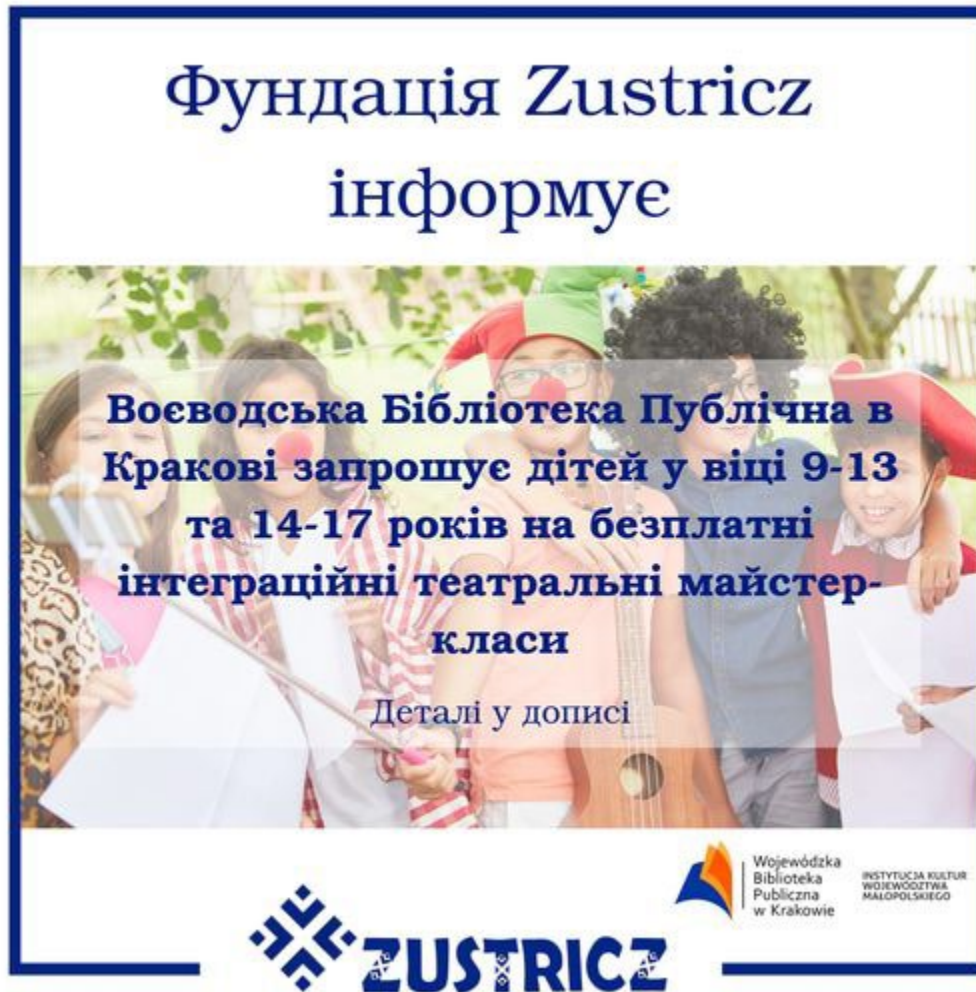
 Центр психологічної допомоги сім'ям іноземців
у понеділок, середу та п'ятницю о 17.00-20.00
у вівторок та четвер о 10.00-13.00
та 3-ї суботи кожного місяця о 10.00-14.00
можна отримати консультацію родинного психолога.
Консультації проводяться українською та російською мовами у Фундації Зустріч на
вул. Królewska 2
Телефонуйте за номером +48 786 674 005
Запрошуємо!

 Centrum Pomocy Psychologicznej dla Rodzin Cudzoziemców
w poniedziałki, środy i piątki w godzinach 17.00 – 20.00
we wtorki i czwartki w godzinach 10.00 -13.00
w 3 sobotę każdego miesiąca w godzinach 10.00 – 14.00
Możesz skorzystać z konsultacji psychologa w sprawach rodziny.
Konsultacje prowadzone są w języku ukraińskim i rosyjskim w Fundacji Zustricz przy ul.
Królewska 2.

Zadzwoń na numer telefonu +48 786 674 005

Zapisz się!

[#фундаціязустріч](#) [#українцівкракові](#) [#психологічніконсультаціїкраків](#)
[#зустрічпсихологічнапідтримка](#) [#українцівпольщі](#) [#психологкраків](#)
[#FundacjaZustricz](#) [#krakow](#) [#зустрічпсихолог](#) [#психологічнапідтримкакраків](#)



Фундація Zustricz інформує,

Воеводська Бібліотека Публічна в Кракові запрошує дітей у віці 9–13 та 14–17 років на безплатні інтеграційні театральні майстер-класи, поєднані з підготовкою вистави. Зустрічі будуть проходити протягом осені 2022 року. Театральні майстер-класи — це не тільки розвиток, але й чудова розвага та можливість пізнати самого/саму себе. Запрошуємо дітей з України та Польщі.

Повинна бути Карта Читача ВБП у Кракові — її можна отримати безплатно при наявності документа, що підтверджує вашу особу, у Пункті Реєстрації Читачів та в Артетеці ВБП у Кракові.

Детальна інформація та запис дітей 9–13 років: <https://rajskabookworms.wordpress.com/warsztaty-teatralne-w-artetece-dla-dzieci-w-wieku-9-13-lat-9-2022/>

Детальна інформація та запис дітей 14–17 років: <https://rajskabookworms.wordpress.com/warsztaty-teatralne-w-artetece-dla-dzieci-w-wieku-14-17-lat-9-2022/>

Заходи проводяться в рамках проекту «Бібліотека для всіх. Різні. Рівні. Важливі», який здійснюється FRSI у співпраці з Save the Children International.

Проект „Бібліотека для всіх. Різні. Рівні. Важливі.», який здійснюється Фондом Розвитку Суспільства Інформаційного в партнерстві з Save the Children Internacional, з фондом Danmaks Indsamling та SCI.
[#українцівпольщі](#) [#krakow](#) [#FundacjaZustricz](#) [#zustricz](#) [#українцівкракові](#) [#фундаціязустріч](#)

Fundacja Zustricz informuje,

Wojewódzka Biblioteka Publiczna w Krakowie zaprasza dzieci w wieku 9-13 lat i 14-17 lat na bezpłatne integracyjne warsztaty teatralne połączone z przygotowaniem spektaklu. Spotkania odbywać się będą przez całą jesień 2022 roku. Warsztaty teatralne to nie tylko rozwój, ale także świetna zabawa i okazja do poznania siebie. Zapraszamy dzieci z Ukrainy i Polski.

Musisz posiadać Kartę Czytelnika GBP w Krakowie - możesz ją otrzymać bezpłatnie mając dokument potwierdzający tożsamość, w Punkcie Rejestracyjnym Czytelnika oraz w GBP Artetec w Krakowie.

Więcej informacji i zapisy dla dzieci w wieku 9-13 lat: [https://rajskabookworms Wordpress](https://rajskabookworms.wordpress.com).

Więcej informacji i zapisy dla dzieci w wieku 14-17 lat: [https://rajskabookworms Wordpress](https://rajskabookworms.wordpress.com).

Wydarzenia odbywają się w ramach projektu "Biblioteka dla wszystkich. Inny. Poziomy. Ważne", realizowane przez FRSI we współpracy z Save the Children International.

Projekt "Biblioteka dla wszystkich". Inny. Poziomy. Ważne. », prowadzona przez Fundację Rozwoju Społeczeństwa Informacyjnego we współpracy z Save the Children Internacional, z Danmaks Indsamling F

[#українцівпольщі](#) [#krakow](#) [#FundacjaZustricz](#) [#zustricz](#) [#українцівкракові](#) [#фундаціязустріч](#)



**Центр психологічної підтримки
Фундації Zustricz запрошує на арт-
терапію 20+!**

Щоп'ятниці
Karmelicka 34 | 100
Запис 722 297 725

**Арт-терапевтична
група "Паросток"**



Запрошуємо на арт-терапевтичну групу підтримки "Паросток" для переселенців!

Група допоможе пропрацювати різні емоційні та тілесні стани за допомогою методів арт терапії.

Чим допоможе арт-терапія?

-  відновлення внутрішніх опор та кордонів;
-  пошук виходу з внутрішнього лабірину;
-  перезагрузка;
-  відновлення себе;
-  пошук свого місця в нових реаліях;
-  пошук ресурсу

Коли: щоп'ятниці 13:00-15:00

Де: Karmelicka 34|100

Запис: 722 297 725

Ведучі: Лариса Сизова психолог, коуч, арт-терапевт, член всеукраїнської арт-терапевтичної асоціації

Тетяна Наконечна психолог, арт-терапевт, член всеукраїнської арт-терапевтичної асоціації.

[#українцівпольщі](#) [#українцівкракові](#) [#zustricz](#) [#FundacjaZustricz](#) [#krakow](#) [#фундаціязустріч](#) [#зустрічпсихолог](#)
[#психологкраків](#) [#зустрічпсихологічнапідтримка](#) [#психологічніконсультаціїкраків](#)
[#психологічнапідтримкакраків](#)

Zapraszamy do grupy wsparcia artystyczno-terapeutycznej "parostok" dla przeprowadzek!

Grupa pomoże przepracować różne stany emocjonalne i fizyczne metodami arteterapii.

Jak arteterapia może pomóc?

-  przywrócenie wsparcia wewnętrznego i granic;
-  znalezienie wyjścia z wewnętrznego labiryntu;
-  restart;
-  odzyskanie siebie;
-  odnalezienie swojego miejsca w nowych realiach;
-  poszukiwanie zasobu

Kiedy: w każdy piątek 13:00-15:00

De: Karmelicka 34 | 100

Umówienie wizyty: 722 297 725

Liderzy: Larissa Sizova Psycholog, Trener, Arteterapeuta, Członek Wszechukraińskiego Stowarzyszenia

Tatiana Finał Psycholog, Arteterapeuta, Członek Ukraińskiego Stowarzyszenia Artystycznego.

[#українцівпольщі](#) [#українцівкракові](#) [#zustricz](#) [#FundacjaZustricz](#) [#krakow](#) [#фундаціязустріч](#) [#зустрічпсихолог](#)
[#психологкраків](#) [#зустрічпсихологічнапідтримка](#) [#психологічніконсультаціїкраків](#)
[#психологічнапідтримкакраків](#)