



W czwartek, 20 listopada 2025 roku, torunianie wspólnie świętowali 2. urodziny Centrum Rozwoju i Terapii w Toruniu. Był to wyjątkowy dzień pełen inspiracji, relaksu i spotkań, podsumowujący dwa lata intensywnej pracy na rzecz zdrowia psychicznego dzieci, młodzieży i dorosłych z Torunia.

Uroczystości rozpoczął wykład Marty Tylcz, dietetyczki klinicznej i psychodietetyczki. Ekspertka opowiedziała o tym, jak łączyć odżywianie z dobrostanem psychicznym, prowadząc prelekcję „Jak dbać o siebie w jesiennych chwilach – połączenie dobrostanu psychicznego z odżywianiem. Co wybierać, aby zwiększać energię i poprawiać funkcje poznawcze.” Po wykładzie uczestnicy zostali zaproszeni przez Kierownik Centrum Rozwoju i Terapii w Toruniu, psycholożkę Monikę Kaźmierczak na urodzinowy poczęstunek – okazję do rozmów, integracji i wspólnego świętowania. Nie zabrakło również tortu.

Natomiast wieczorem odbyła się relaksacyjna sesja oddechowa w Kulturalnym Hubie przy ul. Bydgoskiej 50, którą poprowadziła Joanna Krysiak, instruktorka i trenerka oddechu. Zajęcia pozwoliły uczestnikom na chwilę zatrzymania, złapania oddechu i

odzyskania wewnętrznej równowagi. Wydarzenia kierowane były do uczniów szkół prowadzonych przez Gminę Miasta Toruń – klas 6-8 szkół podstawowych oraz uczniów szkół średnich – a także do ich rodziców i nauczycieli.

Centrum Rozwoju i Terapii uruchomione zostało **w Toruniu** 20 listopada 2023 roku w ramach realizowanego przez Toruńskie Centrum Usług Społecznych projektu „Centrum Usług Społecznych w Gminie Miasta Toruń”, współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014 - 2020.

Centrum skupia swoje działania w obszarze zdrowia psychicznego, oferując bezpłatne wsparcie psychologiczne i psychoterapeutyczne mieszkańcom Torunia. Z pomocy w postaci poradnictwa psychologicznego, psychoterapii czy psychoedukacji korzystają zarówno dzieci, młodzież jak i dorośli. Warunkiem skorzystania z bezpłatnej oferty jest przystąpienie do realizowanego obecnie projektu "Rodzina w Centrum Etap I". Projekt realizowany jest do grudnia 2026 roku. Obecnie w ramach projektu zatrudnionych jest czterech specjalistów – psychologów o różnych kwalifikacjach.

Od maja 2025 roku Centrum realizuje również wsparcie w ramach programu pomocy psychologicznej „DobreStany”. Pomoc w postaci indywidualnego wsparcia psychologicznego, mediacji, warsztatów i seminariów edukacyjnych skierowana jest do uczniów klas 6-8 szkół podstawowych oraz uczniów szkół średnich, których organem prowadzącym jest Gmina Miasta Toruń. Z pomocy mogą również skorzystać rodzice i nauczyciele tychże uczniów. Wsparcie psychologiczne realizowane jest przez dodatkowych 4 specjalistów udzielających indywidualnego wsparcia (3 psychologów, 1 specjalista ds.terapii uzależnień - psychoterapeuta w trakcie szkolenia). Dodatkowo współpracujemy z mediatorem, psychoterapeutką systemową oraz specjalistami z całej Polski realizującymi grupowe formy edukacyjne zarówno dla młodzieży i dorosłych. Pomoc w ramach programu „DobreStany” świadczona jest w godzinach popołudniowych oraz w weekendy aby wyjść naprzeciw potrzebom i możliwościom odbiorców.

Do chwili obecnej wsparciem **w postaci indywidualnej pomocy psychologicznej zostało objętych 772 osób** wielokrotnie korzystających z dostępnej pomocy. **Z czego w ramach projektu „DobreStany” pomocą objęliśmy 255 osób**, również wielokrotnie korzystających z naszej pomocy. Z grupowych formach wsparcia, w bieżącym roku **skorzystało jak dotąd 1221 osób** (757 uczniów, 464 dorosłych).

W warsztatach dla uczniów, PsycheSobotach, webinarach dla nauczycieli i wielu innych organizowanych i zaplanowanych do końca 2025 szacujemy, że weźmie udział aż 2067 osób. Z pomocy w ramach grup wsparcia dla dorosłych korzysta 10 osób, tyle samo liczy grupa wsparcia dla młodzieży. 20 osób spędzi razem 18 godzin na rozmowach, wymianie doświadczeń i wsparciu pod opieką dwóch specjalistów.

Do końca roku przewidziana jest realizacja kolejnych wspierających i edukacyjnych działań w postaci seminariów, webinarów, warsztatów, konferencji czy grup wsparcia dla uczniów, rodziców i nauczycieli. Dodatkowo planujemy uruchomienie działań wspierających młodzież - uczniów klas maturalnych toruńskich szkół, których organem prowadzącym jest Gmina Miasta Toruń. W ramach planowanych działań będziemy wspierać uczniów w zakresie radzenia sobie ze stresem (treningi relaksacyjne, treningi zdrowego ruchu) oraz wspomagające funkcje poznawcze (sesje Biofeedback).

O wszystkich aktualnych oraz zakończonych działaniach można przeczytać w mediach społecznościowych Centrum <https://www.facebook.com/crittorun> oraz https://www.instagram.com/crit_torun/

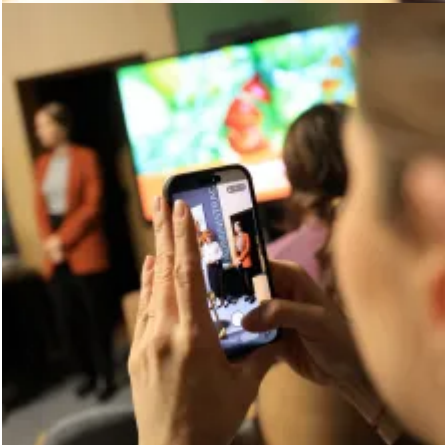
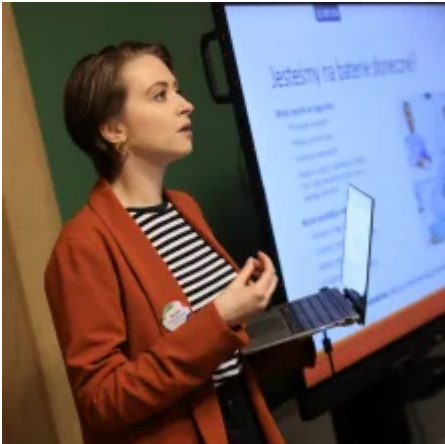
Środki przeznaczone na realizację programu pomocy psychologicznej **od maja do końca 2025 roku to kwota 850 tysięcy złotych. W roku 2026 planowana jest kontynuacja prowadzonych działań, a prognozowana kwota kosztów to 1 milion 200 tysięcy złotych.**

Więcej informacji o programie "DobreStany", w tym podsumowanie prowadzonych badań dotyczących kondycji i potrzeb młodzieży toruńskiej znajdują się na stronie internetowej Centrum Rozwoju i Terapii w zakładce DobreStany <https://www.crit.torun.pl/dobrestany/>











- [Go back](#)
- [Share on: X](#)
- [Share on: FB](#)
- [Print](#)
- [PDF](#)