



Fundacja Nie Tylko Matka Polka, przy wsparciu Gminy Miasta Toruń, zrealizowała projekt z zakresu profilaktyki uzależnień pod nazwą „Siła kobiet”. Projekt obejmował trzy działania: grupę wsparcia dla kobiet, warsztaty arteterapeutyczne oraz poradnictwo psychologiczne i prawne.

Podczas spotkań poruszano zagadnienia dotyczące m.in. rozpoznawania i wyrażania własnych potrzeb w relacjach z innymi, pełnionych ról życiowych oraz znaczenia dbania o dobrostan psychiczny kobiet. Panie uczyły się też stawiania granic w życiu prywatnym i zawodowym, budowania poczucia własnej wartości niezależnie od relacji i zmian w postrzeganiu siebie na kolejnych etapach życia. Poruszano też kwestie roli przekazu międzypokoleniowego, strategii radzenia sobie ze stresem oraz nawiązywania relacji w nowym środowisku.

W projekcie wzięło udział 41 kobiet.

Projekt został zrealizowany przez Fundację Nie Tylko Matka Polka w ramach otwartego konkursu ofert na wykonanie w 2025 roku zadania publicznego z zakresu zdrowia publicznego, określonego w Narodowym Programie Zdrowia na lata

2021–2025. Działania wpisywały się w cel operacyjny 2 „Profilaktyka uzależnień”. Kwota dofinansowania z budżetu Gminy Miasta Toruń wyniosła 20 000,00 zł, całkowity koszt realizacji zadania to 26 100,00 zł.

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