

Świętujemy 2. urodziny Centrum Rozwoju i Terapii!

W czwartek, 20 listopada 2025 roku zapraszamy Was do wspólnego świętowania 2. urodzin Centrum Rozwoju i Terapii w Toruniu!

To wyjątkowy dzień pełen inspiracji, relaksu i dobrych spotkań. Udział w wydarzeniu jest bezpłatny, jednak obowiązują zapisy – osobno na każdą część programu.

Program urodzin:

godz. 16:30 - Wykład i poczęstunek, Centrum Rozwoju i Terapii, ul. Klonowica 19

Gościem będzie **Marta Tylcz** – dietetyczka kliniczna i psychodietetyczka. Opowie o tym, jak połączyć odżywianie z dobrostanem psychicznym. Poprowadzi prelekcję: **„Jak dbać o siebie w jesiennych chwilach - połączenie dobrostanu psychicznego z odżywianiem**. Co wybierać, aby zwiększać energię i poprawiać funkcje poznawcze.” Po wykładzie zapraszamy na **urodzinowy poczęstunek** – chwilę rozmów, uśmiechu i wspólnego świętowania.

godz. 18:30 - Relaksacyjna sesja oddechowa dla każdego, Kulturalny Hub, ul. Bydgoska 50

Poprowadzi ją Pani Joanna Krysiak – instruktorka i trenerka oddechu, która pomoże nam zatrzymać się, złapać oddech i odzyskać spokój.

Obowiązują osobne formularze zapisów:

- zapisy na wykład z poczęstunkiem <https://forms.gle/41cZnKRmkufT6iXd6>
- zapisy na sesję oddechową <https://forms.gle/uaU42fNpAWMtxKwY6>

Można zapisać się na obie części wydarzenia!

Wydarzenie skierowane jest do uczniów szkół, których organem prowadzącym jest Gmina Miasta Toruń – uczniów klas 6–8 szkół podstawowych, uczniów liceów i techników, a także rodziców i nauczycieli tej grupy.

Serdecznie zapraszamy do spędzenia listopadowego popołudnia w miłej atmosferze – z przyjaciółką, rodziną lub w pojedynkę, z możliwością poznania nowych osób. Dziękujemy, że jesteście z Centrum Rozwoju i Terapii już dwa lata!

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/>

- [Powrót](#)
- [Udostępnij na: X](#)
- [Udostępnij na: FB](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)