Działania Fundacji Opieka i Troska koncentrują się na wsparciu osób z doświadczeniem choroby psychicznej. Walczymy ze stereotypami i społecznym wykluczeniem. Dążymy do integracji osób po przebytej chorobie psychicznej ze społeczeństwem oraz do aktywizacji społeczności lokalnej Psiego Pola. Nasze działania kierujemy także wobec Najmłodszych oraz Seniorów. Tworzymy miejsce spotkań, warsztatów i wydarzeń kulturalnych dzięki kawiarni i pracowni artystycznej Stara Piekarnia.

**Kontakt**

**Fundacja Opieka i Troska**  
Organizacja Pożytku publicznego

ul. Kiełczowska 43/6  
51-315 Wrocław

tel. 71 7947891  
e-mail: [opiekaitroska@opiekaitroska.pl](mailto:opiekaitroska@opiekaitroska.pl)  
strona internetowa: <https://opiekaitroska.pl/>

**Prowadzone działania:**

1. **Środowiskowy Dom Samopomocy** dla osób z zaburzeniami psychicznymi  
   Dzienny ośrodek wsparcia, czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00 - 16:00.  
   Głównym celem działań ośrodka jest rehabilitacja społeczna i terapia osób z doświadczeniem choroby psychicznej.  
   Dysponujemy w pełni wyposażonymi pracowniami (komputerową, kulinarną, pracownią rękodzieła). Nasi uczestnicy samodzielnie prowadzą dom i pod okiem wykwalifikowanej kadry terapeutów biorą aktywny udział w proponowanych zajęciach w pracowniach:
   * sekcja rękodzieła - stosując różnorodne techniki plastyczne tworzymy wspólnie wyjątkowe i niepowtarzalne przedmioty, które zdobią nasz Dom;
   * sekcja kulinarna - przygotowanie posiłków zawsze angażuje wszystkich podopiecznych, od robienia zakupów, ustalenia menu, przygotowania posiłków po ich spożywanie. Dbamy o estetykę przygotowania i spożywania posiłków, omawiamy zasady zdrowego odżywiania;
   * sekcja edukacyjna - jej działania mają na celu aktywizację społeczną i zawodową uczestników. Codzienna praca w ramach sekcji pozwala uczestnikom na poszerzanie swoich umiejętności i kompetencji. Prowadzimy zajęcia z języka angielskiego, muzykoterapii, psychoedukacji, relaksacji, organizujemy edukacyjne wycieczki.  
     Kontakt:

Małgorzata Szejbak z-ca kierownika ŚDS  
tel. 71 794 78 91

1. **Warsztaty Samorozwoju dla Osób w depresji**  
   Warsztaty samorozwoju zostały stworzone z myślą o osobach cierpiących na depresję. Zajęcia odbywają się popołudniami w poniedziałki i środy. W ramach warsztatów oferujemy naszym uczestnikom pięć form zajęć, które są jednocześnie terapią depresji i terapią przez życie, umożliwiającą stopniowe włączanie się w życie społeczne i zawodowe.  
   Program obejmuje:  
   poniedziałki: 15.00-20:00 – grupa wsparcia

15:00 – 16.00 - arteterapia

Czwartki: 18:00-20:00 – trening rozwoju osobistego, trening uważności i relaksacji lub trening gimnastyczny.  
Kontakt:  
Monika Gaj – koordynator  
tel. 792 721 343

1. **Klub Aktywizacji Społecznej "Na zakręcie"**  
   Zajęcia w klubie odbywają się popołudniami trzy razy w tygodniu i mają charakter profilaktyczno-edukacyjny. Skierowane są dla osób po kryzysie psychicznym potrzebujących wsparcia, zamierzających podjąć pracę, aktywnych zawodowo lub kontynuujących naukę.  
   W ramach zajęć oferujemy:  
   poniedziałek: : zajęcia artystyczne  
   wtorek: psychoedukacje i filmoterapie;  
   czwartek: grupa wsparcia - pomoc specjalistów.  
   Ponadto klubowicze mogą korzystać z indywidualnych konsultacji psychologicznych.  
   Kontakt:   
   Aleksandra Zimnicka - koordynator Klubu  
   tel. 507 894 235
2. **"Siła rodziny"** - projekt skierowany do rodzin osób chorujących psychicznie  
   Innowacyjne podejście terapeutyczne "Otwarty Dialog". Jest to leczenie skoncentrowane na rodzinie osoby z doświadczeniem choroby psychicznej. Zakłada szybką interwencję we wczesnej fazie kryzysu, dostosowuje leczenie do indywidualnych potrzeb pacjenta i jego rodziny oraz wykorzystuje różne metody terapeutyczne.  
   Program obejmuje:  
   Spotkanie terapeutyczno - edukacyjne (dwa razy w miesiącu).  
   Kontakt:  
   Katarzyna Kobus - koordynator projektu  
   tel. 533 526 559
3. **Klub Seniora "Zawsze Młodzi"**  
   Istnieje przy Fundacji Opieka i Troska od 2012 roku. Nasze spotkania odbywają się codziennie od poniedziałku do piątku. Obecnie gromadzi się przy naszym Klubie około siedemdziesięciu aktywnych Seniorów nie tylko z dzielnicy Psie Pole, ale również z oddalonych od nas dzielnic Wrocławia. Serdecznie zapraszamy na otwarte wykłady, spotkania ze specjalistami i wieczorki integracyjne. Klub "Zawsze Młodzi" to duża dawka zdrowego ruchu, porcja umysłowej rozrywki, wiele atrakcji dla Seniorów oraz ich bliskich. A przede wszystkim rodzinna, przyjazna atmosfera.  
   Kontakt:  
   Grażyna Małkiewicz - koordynator projektu  
   Tel. 71 794 78 91  
   Facebook: facebook.pl/KlubSenioraNaPsimPolu
4. **Centrum Rozwoju i Aktywności Dzieci i Młodzieży "Klub na Psiaku"**  
   "Klub na Psiaku" to miejsce przyjazne dzieciom, gdzie po lekcjach mogą się bawić, rozwijać i uczyć, czynne od poniedziałku do piątku od 15:00 do 19:00 dla dzieci i młodzieży od 6 roku życia.  
   Oferujemy bezpłatne zajęcia edukacyjne i rozwijające talenty: język angielski, zajęcia taneczne, zajęcia plastyczne, zajęcia wyrównawcze (pomoc w odrabianiu lekcji); gry i zabawy; wyjścia i wycieczki do miejsc kultury i rozrywki; przyjęcia i imprezy okolicznościowe; udział w festynach i zabawach dla dzieci i młodzieży na terenie miasta; opiekę wykwalifikowanej kadry wychowawców oraz codziennie smaczną kolację. Zajęcia są skierowane do mieszkańców Wrocławia.  
   Kontakt:  
   Tel. 793 868 528 (numer aktywny od pon do pt, w godz.15:00-19:00)  
   poprzez Facebook: facebook.pl/klubnapsiaku
5. **Kawiarnia "Stara Piekarnia"**  
   W centrum Psiego Pola powstała Kawiarnia i Pracownia artystyczna - to szkoleniowo-stażowe miejsce rehabilitacji społecznej i zawodowej dla osób zagrożonych społecznym wykluczeniem, osób niepełnosprawnych i doświadczonych chorobą psychiczną.  
   Kawiarnia - aromatyczna kawa, domowe ciasto, codziennie świeże pieczywo, a nawet obiad. Organizujemy zamknięte uroczystości rodzinne, a także przygotowujemy pyszne przekąski cateringowe.  
   Pracownia artystyczna - odbywają się tu warsztaty ceramiczne dla grup zorganizowanych oraz indywidualnych chętnych, dla dzieci oraz dorosłych, warsztaty rękodzieła, spotkania dla mam i dzieci, spotkania ze znanymi ludźmi kultury i sztuki, wystawy, wernisaże.  
   Kontakt: kawiarniastarapiekarnia@gmail.com;  
   Więcej informacji na stronie www.opiekaitroska.pl/starapiekarnia lub na facebooku: facebook.com/Stara-Piekarnia-749368778519068

Zarząd

Anna Kraucz-Miękus, dyrektor

Dorota Wojtanowicz, wicedyrektor

Anna Górecka, członek zarządu