

Communities in Mind

Wsparcie dla zdrowia
psychicznego osób po 65
roku życia



Pomagamy starszym ludziom na
terenie Bognor, Chichester, Lancing,
Southwick i okolicy

West Sussex  mind



Wielu starszych ludzi zмага się ze społeczną izolacją, co negatywnie wpływa na zdrowie psychiczne. Pomagamy tym, którzy cierpią na złe samopoczucie, depresję, stany lękowe i inne schorzenia psychiczne.

Nasz wspaniały zespół wyszkolonych wolontariuszy oferuje:

- wsparcie 1:1
- wsparcie przez telefon lub internet
- zajęcia grupowe - zajęcia plastyczne, spacery i pikniki, quizy i wiele innych
- sesje pomagające poprawić samopoczucie

Nasze spotkania grupowe to świetna okazja, aby porozmawiać z innymi. Każda z naszych sesji ma na celu poprawę poczucia własnej wartości, pewności siebie oraz zachęca do bycia niezależnym

Chcesz dowiedzieć się więcej?

Odwiedź nas na stronie [West Sussex Mind | Older people 65+](https://www.westsussexmind.org/older-people-65/)

lub skontaktuj się bezpośrednio ze mną:

Kasia Racey tel. 07494055440

email: kasia.racey@westsussexmind.org