



Jesteśmy członkami Pathfinder West Sussex - grupy organizacji, które współpracują ze sobą we wspieraniu zdrowia psychicznego.

To znaczy, że możemy Cię przekierować do odpowiednich organizacji, które będą mogły Ci pomóc w innych regionach Wielkiej Brytanii.

Więcej szczegółów znajdziesz na stronie :
www.

pathfinderwestsussex.org.uk

West Sussex 

Możesz nas również znaleźć na
www.westsussexmind.org

lub poszukaj nas na Instagramie, Facebooku i
Twitterze wpisując West Sussex Mind

Oferujemy także bezpłatne kursy w zakresie:

- budowania poczucia własnej wartości oraz pewności siebie
- budowania silnych relacji rodzinnych, a także wśród znajomych i lokalnej społeczności
- nabywania nowych umiejętności oraz poznawania nowych sposobów rozwiązywania problemów
- pomocy w procesie powrotu do edukacji lub pracy
- osiągnięcia postawionych sobie celów osobistych i społecznych

więcej informacji znajdziesz na stronie:

West Sussex Mind | Mental health training

The Gateway, 8-10 Durrington Lane,
Worthing BN13 2QG
Charity no: 1155918

Wsparcie dla zdrowia psychicznego

Wierzymy, że nikt nie powinien zmagać się z problemami w samotności



Martwisz się o zdrowie psychiczne swoje lub kogoś bliskiego?

- sięgnij po pomoc!

West Sussex 



Katarzyna Racey - mental health outreach and development worker for the Polish community

Cześć! Mam na imię Kasia i współpracuję z West Sussex Mind przy projekcie pomocy polskiej społeczności w Worthing i okolicy. Moim zadaniem jest promowanie usług wsparcia, które oferuje Mind oraz bezpośrednia pomoc Polakom w uzyskaniu tej pomocy.

Jeżeli czujesz, że Ty lub ktoś Ci bliski ma problem - możemy pomóc!



zadzwoń:
0300 303 5652
lub napisz email na adres:
helppoint@westsussexmind.org

i poproś o polskiego tłumacza



Jeśli potrzebujesz pomocy lub wsparcia w kontakcie z West Sussex Mind - skontaktuj się bezpośrednio ze mną:
tel: 07494055440
kasia.racey@westsussexmind.org

Więcej przydatnych informacji w języku polskim znajdziesz tutaj:

[Mind_Polish_Help.pdf \(togmind.org\)](https://togmind.org/Mind_Polish_Help.pdf)

[93f57a_e9da4fa0356f4f2196ffb403c878f2aa.pdf \(filesusr.com\)](https://filesusr.com/93f57a_e9da4fa0356f4f2196ffb403c878f2aa.pdf)

West Sussex Mind:

- organizujemy grupy wsparcia, a także spotkania 1-1 z wykwalifikowanymi pracownikami
- prowadzimy szkolenia i warsztaty, które pomagają promować i dbać o zdrowie psychiczne

Podczas spotkań - nawiądziesz nowe znajomości, nabędziesz nowe umiejętności i uzyskasz porady

Będziesz częścią społeczności, która pomoże Ci poczuć się lepiej i zadbać o Twoje zdrowie psychiczne