



+AK TORUŃSKA
AGENDA
KULTURALNA

#zażywajkultury

**Tu zawsze
uzyskasz pomoc
w razie sytuacji
problemowej:**

Pomarańczowa linia
801 140 068

Telefon zaufania
dla dzieci i młodzieży
116 111

Pierwsza Pomoc
Psychologiczna
(22) 425 98 48

Więcej informacji znajdziesz na stronie **www.tak.torun.pl**



WYSTĘPIŁIŚMY JEST TORUŃSKA AGENDA KULTURALNA

Raport medialny podsumowujący **PROGRAM PROFILAKTYKI UZALEŻNIEŃ POPRZECZ DZIAŁANIA W OBSZARZE KULTURY TORUŃSKIEJ AGENDY KULTURALNEJ - #zażywajkultury**

maj-październik 2022 r. Toruń

Toruńska Agenda Kulturalna
ul. Marii Konopnickiej 13/4 (III piętro), 87-100 Toruń

Przemysław Draheim
tel. +48 883 321 698
p.draheim@tak.torun.pl



- **800** wyświetleń mappingu poruszającego tematykę uzależnień podczas 13. Bella Skyway Festival. Toruń. Kujawsko-Pomorskie
- **60** warsztatów profilaktycznych przeprowadzonych przez specjalistów
- Ponad **30.000** uczestników wydarzeń profilaktycznych

Najważniejsze liczby

+AK TORUŃSKA
AGENDA
KULTURALNA



**Koleżanko, kolego,
#zażywajkultury
z nami!**

+AK TORUŃSKA
AGENDA
KULTURALNA



**Koleżanko, kolego,
#zażywajkultury
z nami!**

Wejdź i dowiedz się więcej!
www.tak.torun.pl

+AK TORUŃSKA
AGENDA
KULTURALNA

**Warsztaty
profilaktyczne**



#zażywajkultury

Organizowane w ramach programu profilaktyki uzależnień poprzez działania w obszarze kultury Toruńskiej Agendy Kulturalnej

Więcej informacji znajdziesz na stronie
www.tak.torun.pl

MIĘSTO TORUŃ

Wakacje to cenny czas pod wieloma względami – nie tylko pozwala odpocząć po wielu miesiącach szkolnych obowiązków, ale także jest szansą zdobycia niepowtarzalnych doświadczeń i próbowania nowych rzeczy. Jest to też okres, w którym młodzież coraz częściej sięga po alkohol i inne używki psychoaktywne. Toruń proponuje jednak szereg innych aktywności, którymi młodzi ludzie mogą zapłacić swój wolny czas. Bogata oferta kulturalna i sportowa będzie dobrym pomysłem zarówno na przeżycie niesamowitych przygód ze znajomymi, jak i na samorozwój. **Bella Skyway Festival**, spotkania historyczne na Zamku Krzyżackim, liczne warsztaty, koncerty i spektakle zapewnią niezapomniane emocje i będą doskonałą alternatywą dla używek.



Więcej informacji znajdziesz na stronie
www.torun.pl oraz **www.tak.torun.pl**

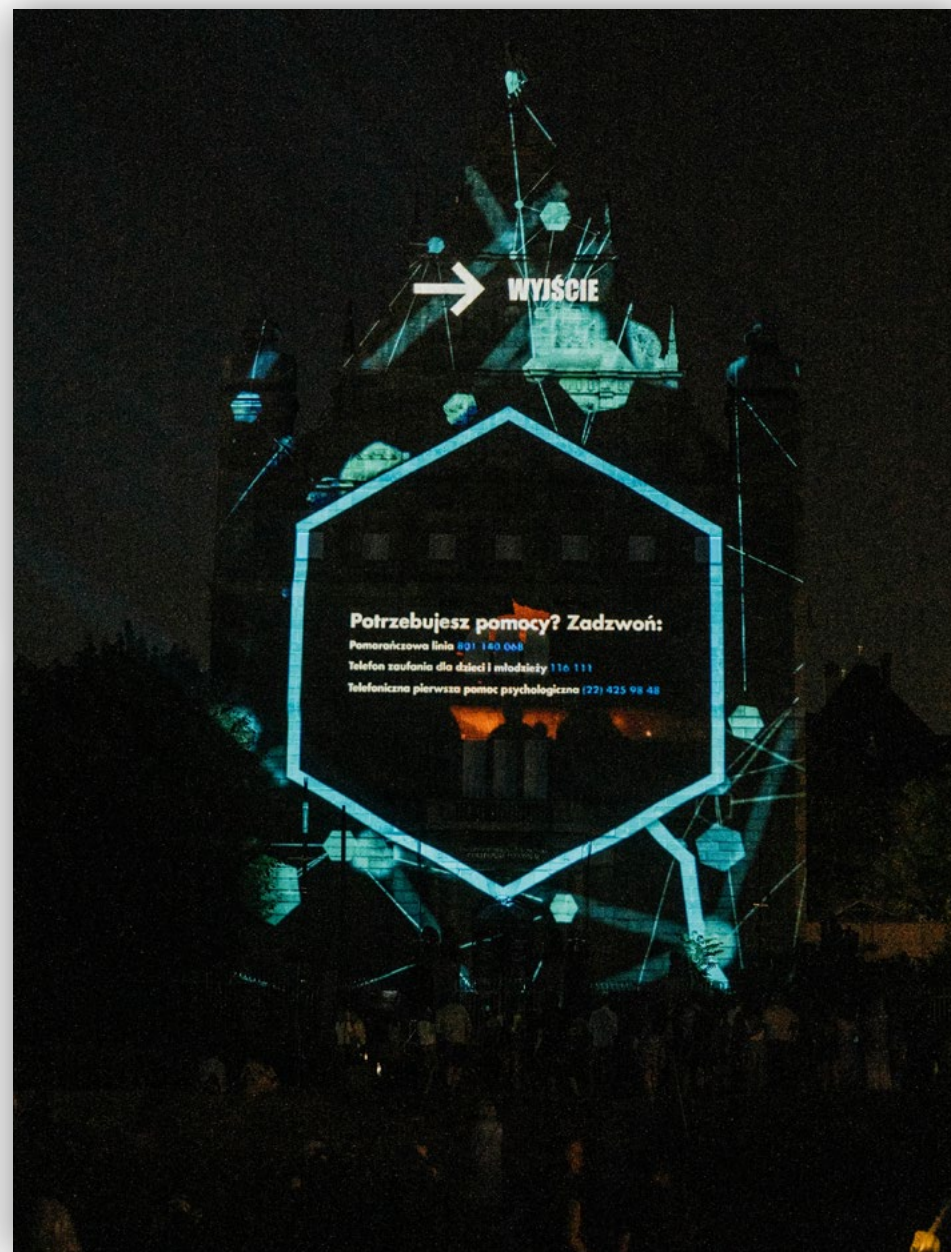
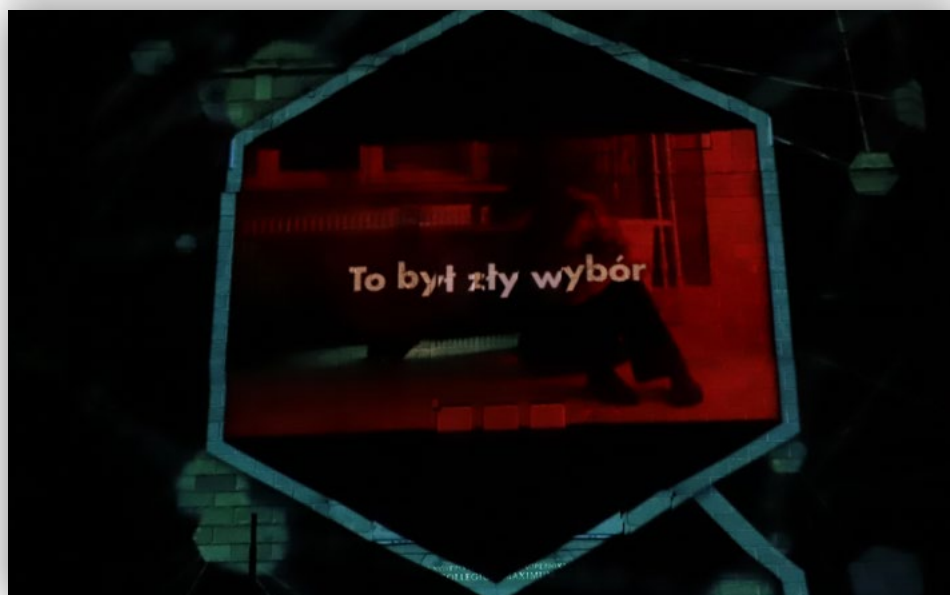
Tu zawsze uzyskasz pomoc w razie sytuacji problemowej:

Pomarańczowa linia 801 140 068
Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111
Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna (22) 425 98 48

Wybrane materiały promocyjne i informacyjne



Ekspozycja materiałów promocyjnych i informacyjnych







20
PAŹDZIERNIK
2022

Toruńska Agencja Kulturalna, w ramach organizowanych wydarzeń kulturalnych, wprowadziła działania skoncentrowane na walce z uzależnieniami, które rozwijały wśród młodzieży konstruktywne zainteresowania i kształtowały ich umiejętności psychospołeczne. Od maja do października 2022 r. można było uczestniczyć w różnorodnych warsztatach i spotkaniach, które pokazywały, że muzyka, kultura i rozwój zainteresowań mogą być alternatywą do popadania w nałogi i używki.

W ramach organizowanych wydarzeń kulturalnych wprowadzona została profilaktyka selektywnej i uniwersalnej. Działania z zakresu **profilaktyki selektywnej** przeprowadzone zostały w formie serii warsztatów „Superbohaterowie” obejmującej trzy cykle: „W zdrowym ciele – zdrowe myśli”, „SuperMoc, a SuperEmocje” oraz „Moja supermoc, a moje decyzje”. Zajęcia były prowadzone przez profilaktyków uzależnień, rozumiejących specyfikę i posiadających doświadczenie w pracy z młodzieżą. Zajęcia te skierowane były głównie do młodzieży, która ze względu na swoją sytuację społeczną, rodzinną lub uwarunkowania biologiczne jest narażona na większe od przeciętne ryzyko wystąpienia problemów wynikających ze stosowania substancji psychoaktywnych, uzależnień behawioralnych lub innych zaburzeń zdrowia psychicznego. Działania z obszaru **profilaktyki uniwersalnej** realizowane były w populacji młodzieży, bez względu na stopień indywidualnego ryzyka występowania problemów związanych z uzależnieniami.

Warsztaty profilaktyczne

Warsztaty profilaktyczne prowadzone były w maju, wrześniu i październiku 2022 w różnych szkołach oraz ośrodkach zrzeszających młodzież. Pierwsze zajęcia odbyły się w siedzibie **Stowarzyszenia Klub Abetymentu Flisak**, w których wzięła udział młodzież współpracująca z całodobowym Młodzieżowym Oddziałem Leczenia Uzależnień. Podczas zajęć postawiono nacisk na rozwijanie umiejętności takich jak praca w grupie, twórcze myślenie czy umiejętności komunikacyjne. Uczestnicy dowiedzieli się o tym, jakie aktywności pomagają w zachowaniu zdrowia psychicznego i fizycznego, jakie korzyści ze sobą niosą, jak dbać o swoje samopoczucie bez sięgania po używki.

Dalszy ciąg warsztatów profilaktycznych odbył się w toruńskich szkołach i placówkach edukacyjnych – Ośrodku Szkolenia i Wychowania Ochotniczych Hufców Pracy w Toruniu, zespole edukacyjnym BLOK (szkoła podstawowa oraz Branżowe Szkoła I stopnia), VII Liceum Ogólnokształcącym w Toruniu, Liceum Sokrates oraz szkole TEB Edukacja. Zajęcia w każdej ze szkół odbyły się w trzech cyklach warsztatowych:

- **„W zdrowym ciele – zdrowe myśli”** – zajęcia promujące sport i przedstawienie alternatywnych form spędzania czasu wolnego. Uczestnicy spotkań mogli zapoznać się z wieloma dyscyplinami sportu m.in. piłką nożną, sportami walki, tańcem, grami zespołowymi i poznać zdrową formę wypoczynku.
- **„Super Moc a Super Emocje”** – podczas warsztatów uczestnicy dowiedzieli się, że omawianie swoich emocji bądź rozmowa o nich z drugą osobą często sprawia, że można spojrzeć na uczucia z innej perspektywy.
- **„Moja Super Moc a moje decyzje”** – zajęcia miały na celu wzmocnienie zasobów i mocnych stron młodzieży. Przedstawiono uczestnikom wpływ na podejmowane decyzje i działania, a także pokazano, jak stawiać granice w odrzuceniu doświadczeń psychoaktywnych i alkoholu.

Podczas warsztatów istotnym elementem były spotkania z mieszkańcami schroniska **MONAR-MARKOT** – osobami uzależnionymi, wychodzącymi z kryzysu bezdomności, które podczas spotkań z młodzieżą opowiadały o swoich doświadczeniach i drodze, którą przeszły podczas wychodzenia z nałogów.



zachęcające do aktywnego spędzania czasu poza domem bez używek. Jednym z takich wydarzeń była Majówka Miejska, w ramach której odbywały się różne aktywności takie, jak wydarzenia w **Skate Parku Republika Park** promujące zdrowy styl życia i sport jako alternatywę do sięgania po używki. Młodzież gromadząca się w skate parku mogła spotkać się tego dnia ze sportowcami z zespołu **Angels Toruń**, którzy opowiedzieli o swoich doświadczeniach, zaprezentowali swoje strój sportowe oraz przeprowadzili warsztaty z futbolu amerykańskiego. Dodatkowo, podczas wydarzenia zarówno rodzice, jak i młodzież mogli porozmawiać z panią **Pauliną Benk – psychologiem sportu**, która odpowiadała na nurtujące pytania, przeprowadzała warsztaty profilaktyczne oraz zwróciła uwagę, jak na organizm wpływają szkodliwe substancje. Zajęcia promujące sport odbyły się również w sierpniu na Skatoparku w dzielnicy Rubinków podczas wydarzenia **Toruń Freestyle Battle vol.1**. Uczestnicy mogli zmierzyć w zawodach jazdy na hulajnogach. Zawody miały amatorską formę i skierowane były do wszystkich jeżdżących na toruńskim pumptraku. Trzecim sportowym wydarzeniem była druga edycja odbywających się na Skatoparku na Rubinkowie zawodów **Toruń Freestyle Battle Indoor Edition**.

W lipcu, przy okazji realizowanego na Broniach Nadwiślańskich wydarzenia „Na Wietrze”, uczestnicy mogli skorzystać z **narko- i alkoholi** i przekonać się, jak bardzo używki zakłócają postrzeganie świata. To doświadczenie, połączony z różnymi konkursami, pozwoliło uczestnikom wydarzenia przekonać się, jakie niebezpieczeństwa mogą wiązać się ze spożywaniem alkoholu i narkotyków. Ponadto mieszkańcy Torunia mogli porozmawiać z policją oraz strażą miejską, wsiąść do wozu każdej ze służb porządkowych oraz dowiedzieć się, na jakich zasadach odbywa się praca śledzącego psa policyjnego, wyszkolonego specjalnie do znajdowania substancji niedozwolonych.

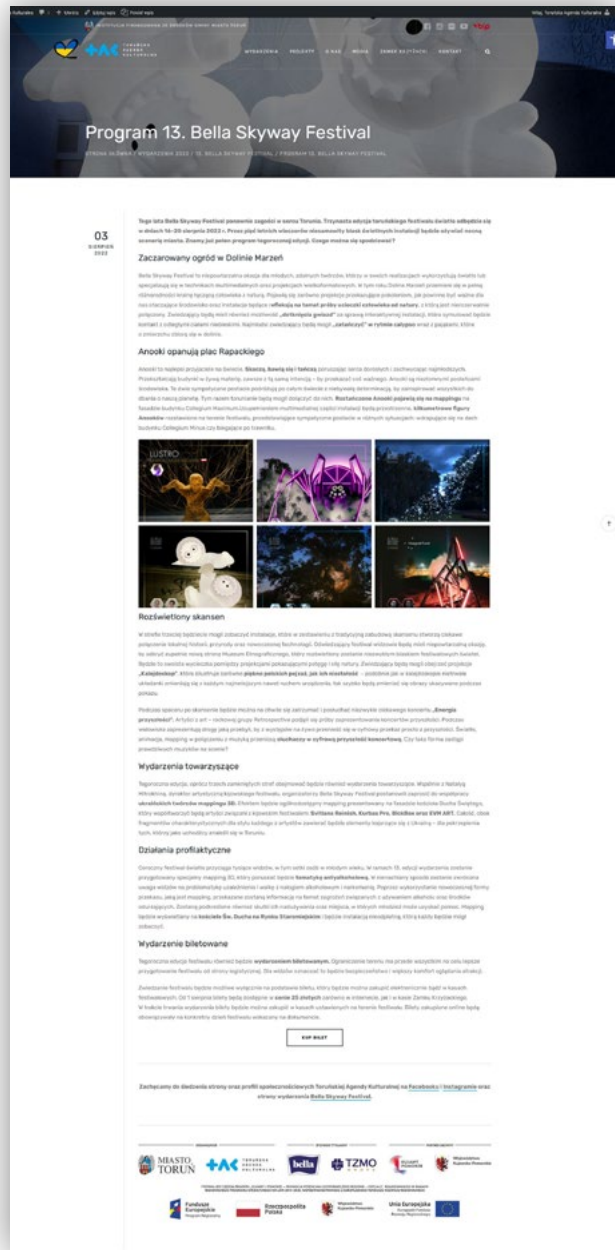
We wrześniu odbyło się **Pozegnanie Lata na Barbarce**, podczas którego postawiono na rozwój zainteresowań wśród młodzieży i zaprezentowanie im alternatywnych sposobów na spędzanie czasu wolnego. Pośród licznych atrakcji znalazły się również miniregiony z **koszykarskimi Twardych Pierników i siatkarskimi Aniołami**. Uczestnicy wydarzenia mogli porozmawiać również z zawodnikami toruńskich drużyn sportowych prowadzących treningi i dowiedzieć się o wartościach takich jak zaangażowanie, wytrwałość czy rozwój pewności siebie i asertywności, związany z uczestnictwem w aktywnościach sportowych.



Podczas organizowanych wydarzeń odbywały się również konsultacyjne warsztaty profilaktyczne, poruszające tematykę uzależnień, rodzenia sobie z problemami, asertywności a także alternatyw do używek. Działal również punkt konsultacyjno-informacyjny, w którym wszyscy chętni mogli zapoznać się z informacjami dotyczącymi profilaktyki uzależnień. W namiocie dystrybuowano ulotki, na których można było znaleźć informacje dotyczące miejsc zapewniających pomoc psychologiczną specjalistów z zakresu uzależnień.

Zachęcamy do śledzenia strony oraz profili społecznościowych Toruńskiej Agencji Kulturalnej na [Facebooku](#) i [Instagramie](#).





Serwis internetowy TAK i informacje prasowe



PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ POPRCZ DZIAŁANIA W OBSZARZE KULTURY

Toruńska Agenda Kulturalna, w ramach organizowanych wydarzeń kulturalnych, wprowadziła działania skoncentrowane na walce z uzależnieniami, które rozwijały wśród młodzieży konstruktywne zainteresowania i kształtowały ich umiejętności psychospołeczne...

[Czytaj całość](#)

news

Profilaktyka uzależnień poprzez działania w obszarze kultury 20.10.2022 10:01	MİKROWSPARCIE Ogłaszamy wynik Wyniki konkursu Mikrowsparcie 2022 17.10.2022 14:57	Święto ulicy Przedzamcze już w ten weekend 20.09.2022 14:53	Bella Skyway Festival Uchwycić blask Bella Skyway 2022 – rozstrzygnięcie konkursu fotograficznego 09.09.2022 16:09
MİKROWSPARCIE rozpoczynamy nabór Ruszył nabór projektów w konkursie Mikrowsparcie 2022 05.09.2022 15:31	Markowy 13. Bella Skyway Festival w Toruniu 23.08.2022 14:40	Muzyczny Zamek – mini koncerty amerykańskiej artystki Claire Kelly 18.08.2022 14:20	zobacz więcej publikacji

social media

Toruńska Agenda Kulturalna	Toruńska Agenda Kulturalna	Toruńska Agenda Kulturalna	Toruńska Agenda Kulturalna
-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------