

## PRZEŁOM - PROSTO O ZDROWIU PSYCHICZNYM

Ten zjazd powstał z myślą o młodych osobach, które odczuwają potrzebę świadomego zadbania o własne zdrowie psychiczne.

Stawiamy na inspirację, integrację i praktyczną wiedzę. Zdecydowana większość programu będzie się odbywała w mniejszych grupach (10-15 osób). Chcemy, aby uczestnicy mogli bliżej się zapoznać i zdobyć konkretne wskazówki odnośnie do tego jak samodzielnie wspomagać swoje zdrowie psychiczne. Uwzględnimy m.in. takie kwestie jak: poczucie własnej wartości, zdrowe odżywianie, zabawa, motywacja, duchowość, fizjoterapia. Głównym mówcą będzie Carla May Quitarano z Wiednia z Austrii, która podzieli się z nami swoimi osobistymi zmaganiem oraz zwycięstwami w temacie zdrowia psychicznego. Warsztaty poprowadzą Edyta Żyła-Kania, Dominika Buczek, Gabriel Chmielewski oraz Michał Kuczek.

Zapraszamy wszystkich, którzy chcą skorzystać! Pomyślcie też o swoich znajomych – może chcecie zabrać kogoś ze sobą? Jesteśmy otwarci również na osoby spoza społeczności Kościoła Adwentystów o ile one są otwarte na to by nas poznać 😊

**Kiedy:** 18-20 października 2024

**Gdzie:** Kościół Adwentystów Dnia Siódmego w Pszczynie, ul. Sokoła 7

**Kto:** osoby w wieku 15-25 lat

**Cena:** 100 zł (do 6 października) 120 zł (od 7 do 13 października) Jeśli pieniądze miałyby stanąć na przeszkodzie uczestnictwa to prosimy o skontaktowanie się z nami!

**Posiłki:** od kolacji w piątek do obiadu w niedzielę w cenie zjazdu

**Noclegi:** Dom Turysty w Pszczynie oraz w Kościół Adwentystów w Pszczynie

**Rejestracja:** obowiązkowa dla wszystkich, którzy chcą brać udział w programie

**Formularz zgłoszeniowy:** <https://forms.gle/9h5atJe8QmdSUfe49>

**Termin zgłoszeń:** do 13 października (niedziela)

**UWAGA!** Ilość miejsc jest ograniczona. W sytuacji osiągnięcia maksymalnej ilości zgłoszeń możemy zamknąć rejestrację wcześniej.

Płatność do 14 października (poniedziałek) na konto:

Diecezja Południowa Kościoła Adwentystów Dnia Siódmego w RP

Nr konta: 49 1020 2892 0000 5702 0166 5108

Tytuł przelewu: Pszczyna [IMIĘ I NAZWISKO]

UWAGA! Rejestracja jest skuteczna dopiero po zaksięgowaniu środków na koncie diecezji!

**Kontakt do organizatorów:**

Piotr Żyziński: 737 471 027, piotr.zyzinski@adwent.pl

Roksana Bilicz: 880 408 786, roksana.bilicz@adwent.pl

Maria Jaworska-Trzop: 792 685 054, maria.jaworska-trzop@adwent.pl

**Ramowy program Zjazdu**

**Piątek**

18:00 Kolacja

19:00 – 20:30 Program rozpoczynający zjazd

**Sobota**

07:30 Wspólna Modlitwa (United Prayer)

08:00 Śniadanie

09:30 – 12:00 Nabożeństwo

13:00 Obiad

14:30 – 18:00 Warsztaty w małych grupach

18:00 Kolacja

19:30 – 21 Program wieczorny

**Niedziela**

07:30 Śniadanie

08:30 – 12:00 Warsztaty w małych grupach

12:15 Program kończący zjazd