

# Grupy wsparcia online

Fundacja ADRA Polska i należący do niej portal [Grupawsparcia.pl](http://Grupawsparcia.pl) serdecznie zapraszają mieszkańców województwa śląskiego do udziału w grupach wsparcia online w celu zadbania o kondycję psychiczną i ogólne samopoczucie.

Możliwe jest również przeprowadzenie indywidualnego poradnictwa i konsultacji psychologicznych. Program poradnictwa indywidualnego obejmuje zagadnienia dotyczące radzenia sobie ze stresem i przezwyciężania problemów życiowych związanych z pandemią, wzmocnienie zdrowia psychicznego i poczucia własnej wartości.

Grupy prowadzone są przez ekspertów, a nabór jest ciągły. Więcej informacji o naborze można znaleźć pod linkiem: [www.grupawsparcia.pl](http://www.grupawsparcia.pl). Projekt realizowany jest w ramach dofinansowania z Samorządu Województwa Śląskiego z zakresu zdrowia publicznego pod nazwą: „Promocja Zdrowia Psychicznego i zapobieganie zaburzeniom psychicznym”. Więcej informacji można otrzymać za pośrednictwem e-maila: [kontakt@grupawsparcia.pl](mailto:kontakt@grupawsparcia.pl)

Źródło: UM Radzionków