

OSP Limanowa organizuje kolejną zbiórkę krwi

W niedzielę 28 listopada br. w remizie Ochotniczej Straży Pożarnej w Limanowej, przy ul. Z. Augusta 35, w godz. 8.00 -12.00, odbędzie się zbiórka krwi.

Akcję organizuje po raz kolejny Ochotnicza Straż Pożarna w Limanowej wraz z Klubem Honorowych Dawców Krwi „Ognisty ratownik” przy KPP SP Limanowa .

Do uczestnictwa w akcji krwiodawstwa zaproszone są osoby w wieku od 18 do 65 lat.

Zapraszamy do udziału. Pamiętajmy, że oddanie krwi nie stanowi dla zagrożenia dla nas zagrożenia, a może uratować czyjeś życie!

Powiatowy Urząd Pracy w Limanowej podpisał porozumienie dotyczące wdrożenia modelu kompleksowej rehabilitacji zawodowej

umożliwiającej podjęcie lub powrót do pracy.

24 listopada 2021 r. w siedzibie Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Krakowie uroczyście podpisano porozumienie o współpracy dot. projektu pn. „Wypracowanie i pilotażowe wdrożenie modelu kompleksowej rehabilitacji umożliwiającej podjęcie lub powrót do pracy” realizowanego przez Powiatowy Urząd Pracy w Limanowej.

Stronami podpisanego właśnie porozumienia są: Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych Oddział w Krakowie oraz Wojewódzki Urząd Pracy w Krakowie i Powiatowe Urzędy Pracy z całej Małopolski. W wydarzeniu uczestniczyli m.in. Urszula Rusecka – Przewodnicząca Komisji Polityki Społecznej i Rodziny, Poseł na Sejm RP, Józef Gawron – Wicemarszałek Województwa Małopolskiego, Marta Mordarska – radna województwa i Dyrektor Małopolskiego Oddziału PFRON i Jan Gąsienica-Walczak – Dyrektor Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Krakowie. W wydarzeniu udział wzięli przedstawiciele małopolskich Urzędów Pracy. Powiatowy Urząd Pracy w Limanowej reprezentował dyrektor Marek Młynarczyk.



Rehabilitacja Kompleksowa to oferta dla osób, które z powodu choroby lub wypadku straciły możliwość wykonywania dotychczasowego zawodu, ale chciałyby podjąć inną pracę, adekwatną do ich zainteresowań i stanu zdrowia. To również

szansa dla tych, którzy ze względów zdrowotnych nigdy nie pracowali, lecz chcieliby zmienić tę sytuację – zdobyć zawód i podjąć satysfakcjonującą pracę odpowiednią do ich możliwości zdrowotnych.

W powrocie do aktywności zawodowej pomagają Ośrodki Rehabilitacji Kompleksowej, oferując niezbędną rehabilitację i szeroką ofertę kursów zawodowych dostosowanych do potrzeb osób z ograniczeniami zdrowotnymi. Pobyt, rehabilitacja i szkolenia są bezpłatne.

Co oferuje Ośrodek Rehabilitacji Kompleksowej?

- pomaga ocenić stan zdrowia i podjąć niezbędne działania, aby w jak największym stopniu odzyskać sprawność,
- pomaga odzyskać wiarę we własne możliwości, wybrać nowy zawód i zdobyć kwalifikacje niezbędne do jego wykonywania,
- pomaga znaleźć pracę dopasowaną do możliwości i potrzeb lub rozpocząć działalność gospodarczą.

Urzędy Pracy z Małopolski będą wspierały program poprzez promocję informacji w swoich siedzibach i na stronach internetowych. Powiatowe Urzędy Pracy będą wspierały także w procesie rekrutacji.

Szczegółowe informacje dotyczące zasad udziału w projekcie można znaleźć [TUTAJ](#).

grubego

Szpital Powiatowy w Limanowej zaprasza lekarzy placówek podstawowej opieki zdrowotnej oraz lekarzy medycyny pracy na wykład dotyczący profilaktyki raka jelita grubego. Wykład odbędzie się 17 listopada br. o godz. 16:00 w sali narad Szpitala Powiatowego w Limanowej (ul. Piłsudskiego 61 – przewiązka).

Wykład zorganizowano w ramach projektu pn. „Promowanie profilaktyki raka jelita grubego wśród osób w wieku aktywności zawodowej na terenie powiatów: dąbrowskiego, limanowskiego, nowosądeckiego, oświęcimskiego, suskiego, tatrzańskiego i wadowickiego” i kierowany jest do lekarzy z powiatów objętych projektem.

Program spotkania obejmuje następujące zagadnienia:

- czynniki ryzyka wystąpienia raka jelita grubego
- działania profilaktyczne, mające na celu minimalizację wystąpienia raka
- objawy
- badanie kolonoskopowe – przebieg, korzyści dla Pacjenta
- pytania i dyskusja

Wykład poprowadzi lek. Krzysztof Figuła – specjalista w dziedzinie chirurgii ogólnej oraz onkologicznej, posiadający certyfikat Zarządu Sekcji Chirurgii Endoskopowej Towarzystwa Chirurgów Polskich uprawniający do samodzielnego wykonywania procedur endoskopowych w zakresie endoskopii diagnostycznej i zabiegowej górnego i dolnego odcinka przewodu pokarmowego.

Chęć uczestnictwa w wykładzie można zgłosić pod numerem

telefonu: 18/ 33-01-780.

źr. : szpital Limanowa

W Szpitalu Powiatowym trwają bezpłatne badania dla mężczyzn w wieku 50-75 lat!

To już trzeci raz Szpital Powiatowy w Limanowej organizuje kampanię promocyjno – edukacyjną dotyczącą nowotworu gruczołu krokowego, skierowaną do mężczyzn z terenu powiatu limanowskiego, będących w wieku od 50 do 75 lat. Tak jak w poprzednich edycjach, w ramach akcji zostaną wykonane nieodpłatnie badania stężenia markera PSA w surowicy krwi. W badaniu mogą wziąć udział mężczyźni, którzy wykonywali badania podczas kampanii realizowanej w ubiegłych latach. Obecna kampania, tak jak jej poprzednie edycje, jest finansowana ze środków Powiatu Limanowskiego.

W celu wykonania badania należy się zgłosić do rejestracji pracowni analitycznej a następnie pobrać krew w punkcie pobrań. Punkt pobrań jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 7.00 – 11.00. Odbiór wyników jest możliwy od poniedziałku do piątku w godzinach 7.00 – 14.00.

Na badanie wykonane w ramach akcji nie jest wymagane skierowanie.

W badaniu mogą brać udział mężczyźni, którzy w ramach kampanii oznaczali poziom markera PSA w ubiegłych latach.

Poniżej znajdziecie Państwo informacje na temat samego markera PSA, jak również sposobu przygotowania do badania oraz wskazań do jego wykonania.

Nowotwór gruczołu krokowego

Rak prostaty jest najczęściej występującym nowotworem u mężczyzn. Jest on drugą, zaraz po raku płuc, przyczyną zgonów. Jest to podstępna choroba, we wczesnym stadium nie daje żadnych objawów. Kiedy jest wykrywany, niejednokrotnie ma postać zaawansowanego nowotworu z przerzutami. W Polsce nowotwór złośliwy gruczołu krokowego najczęściej rozpoznawany jest w II stadium. Z powodu nowotworu prostaty w Polsce co roku umiera około 4 000 mężczyzn. Nowoczesne terapie mogą wydłużyć życie chorych nawet o blisko 5-10 lat oraz znacznie poprawić jego jakość. Dlatego też, w celu wczesnej diagnostyki, jednym z coraz popularniejszych badań kontrolnych jest badanie PSA.

Co to jest PSA?

PSA (ang. Prostate Specific Antigen) to antygen gruczołu krokowego, białko wytwarzane przez komórki stercza. Jego stężenie można oznaczyć w zwykłym badaniu krwi, którą pobiera się z żyły łokciowej pacjenta.

Do czego służy marker PSA?

Marker PSA jest drugim, obok badania prostaty, testem przesiewowym, który pozwala na wykrycie bezobjawowego raka prostaty. Często pozwala na wykrycie choroby na wczesnym etapie rozwoju, dzięki czemu leczenie jest bardziej efektywne.

Antygen PSA produkowany jest również przez zdrowy nabłonek w okolicy prostaty i może być wykrywany także u osób ze zdrowym gruczołem, w stanach zapalnych gruczołu, jak i u osób z nowotworem stercza. Dlatego też wynik badania PSA powinien być w każdym przypadku interpretowany przez specjalistę.

Przebieg i przygotowanie do badania

Stężenie poziomu PSA oznacza się w zwykłym badaniu krwi, którą pobiera się z żyły łokciowej pacjenta. Badany nie musi być na czczo, jednak dla wiarygodności wyników powinien pamiętać, że poziom PSA całkowitego może wzrosnąć i utrzymywać się na nienaturalnie wysokim poziomie w ciągu 48 godzin po stosunku czy jeździe na rowerze. Dlatego też co najmniej na dwa dni przed wykonaniem testu PSA badany powinien powstrzymać się od tego typu aktywności.

Kiedy należy wykonać badanie PSA?

Na coroczne badanie poziomu PSA powinien się zgłaszać każdy mężczyzna po 50. roku życia lub – jeśli należy do grupy podwyższonego ryzyka raka prostaty (mężczyźni, u których w rodzinie występował rak prostaty, oraz osoby rasy czarnej) – powyżej 40. lub 45. roku życia.

Ponadto, badanie poziomu PSA zaleca się u mężczyzn, u których występują takie objawy jak:

- częste oddawanie moczu
- parcie na pęcherz
- osłabienie strumienia moczu
- zaparcia
- bóle pleców w odcinku lędźwiowym kręgosłupa
- utrata wagi
- zaburzenia erekcji


Objawy te wynikają z przerostu gruczołu krokowego, który może mieć charakter nowotworowy. Należy pamiętać, że są one charakterystyczne również dla innych schorzeń, np. zapalenia lub łagodnego przerostu gruczołu krokowego. Dlatego ważne jest, by wynik badania PSA zinterpretowany przez specjalistę.

Czy wiesz, że...


- nowotwór złośliwy gruczołu krokowego w latach 2011-2013

był odpowiedzialny za 8,5% ogółu zgonów z powodu nowotworów złośliwych mężczyzn w Województwie Małopolskim i odsetek ten jest o 8,0% większy niż w przypadku całej Polski [1].

- w Województwie Małopolskim nowotwór prostaty najbardziej zagraża życiu mieszkańców powiatów limanowskiego, Nowego Sącza i nowosądeckiego (gdzie standaryzowany wskaźnik umieralności wynosi odpowiednio 1,5, 1,23, 1,16) [2]. Ponadto w powiecie limanowskim jest mniej korzystna niż w całym kraju struktura wieku mężczyzn co powoduje, że rzeczywisty współczynnik umieralności w powiecie limanowskim jest wyższy niż ogólnopolski aż o 23%.
- szacuje się, że w Polsce w roku 2029 w stosunku do roku 2016 liczba nowych przypadków nowotworu złośliwego prostaty będzie o 29% większa [3]. Natomiast w powiecie limanowskim liczba nowych przypadków będzie większa aż o 47 % [4].



ul. J. Piłsudskiego 61, 34-600 Limanowa
www.szpitallimanowa.pl
e-mail: szpitallimanowa@szpitallimanowa.pl



KAMPAANIA PROMOCYJNO – EDUKACYJNA

dotycząca profilaktyki nowotworu gruczołu krokowego **wraz z bezpłatnym oznaczeniem markera PSA dla mężczyzn w wieku 50-75 lat** zamieszkałych na terenie Powiatu Limanowskiego

Rak prostaty jest najczęściej występującym nowotworem u mężczyzn. Ryzyko raka gruczołu krokowego wzrasta wraz z wiekiem. Nowotwór ten rzadko ujawnia się przed 50. rokiem życia, a ponad połowa chorych ma w momencie rozpoznania choroby co najmniej 70 lat. W większości przypadków nowotwór ten początkowo nie daje żadnych objawów, może jednak zostać wcześniej wykryty poprzez oznaczenie stężenia swoistego antygenu sterczowego PSA.

Co to jest PSA?
PSA (ang. Prostate Specific Antigen) to antygen gruczołu krokowego, białko wytwarzane przez komórki stercza. Jego stężenie można oznaczyć w zwykłym badaniu krwi, która pobiera się z żyły łokciowej pacjenta.

Do czego służy marker PSA?
Marker PSA jest drugim, obok badania prostaty, testem przesiewowym, który pozwala na wykrycie bezobjawowego raka prostaty. Często pozwala na wykrycie choroby na wczesnym etapie rozwoju, dzięki czemu leczenie jest bardziej efektywne. Pamiętaj! antygen PSA produkowany jest również przez zdrowy nabłonek w okolicy prostaty i może być wykrywany także u osób ze zdrowym gruczołem, w stanach zapalnych gruczołu, jak i u osób z nowotworem stercza. Dlatego też wynik badania PSA konieczne skonsultuj z lekarzem rodzinnym lub lekarzem specjalistą.

Nie czekaj! Zadbaj o swoje zdrowie i już dzisiaj zgłoś się na bezpłatne badanie poziomu PSA!

Przebieg i przygotowanie do badania

Stężenie poziomu PSA oznacza się w zwykłym badaniu krwi, którą pobiera się z żyły łokciowej pacjenta. Badany nie musi być na czczo, jednak dla wiarygodności wyników powinien pamiętać, że poziom PSA całkowitego może wzrosnąć i utrzymywać się na nienaturalnie wysokim poziomie w ciągu 48 godzin po stosunku czy ćwiczeniach fizycznych. Dlatego też co najmniej na dwa dni przed wykonaniem testu PSA badany powinien powstrzymać się od tego typu aktywności.

Kiedy należy wykonać badanie PSA?

Na coroczne badanie poziomu PSA powinni się zgłaszać każdy mężczyzna po 50. roku życia lub – jeśli należy do grupy podwyższonego ryzyka raka prostaty (mężczyźni, u których w rodzinie występował rak prostaty) – powyżej 40. lub 45. roku życia.

Badanie poziomu PSA zaleca się u mężczyzn, u których występują takie objawy jak:

- częste oddawanie moczu
- bóle pleców w odcinku lędźwiowym kręgosłupa
- parcie na pęcherz
- utrata wagi
- osłabienie strumienia moczu
- zaburzenia erekcji
- zaparcia

Objawy te wynikają z przerostu gruczołu krokowego, który może mieć charakter nowotworowy. Należy jednak pamiętać, że są one charakterystyczne również dla innych schorzeń, np. zapalenia lub łagodnego przerostu gruczołu krokowego. Dlatego wynik należy zawsze skonsultować z lekarzem.

Nie czekaj! Zadbaj o swoje zdrowie i już dzisiaj zgłoś się na bezpłatne badanie poziomu PSA!

W celu wykonania badania należy się zgłosić do rejestracji pracowni analitycznej, a następnie wykonać badanie w punkcie pobrań. Punkt pobrań jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 7.00 – 11.00. Informacja pod numerem telefonu: 18/ 33 01 700 wew. 844

Kampania finansowana ze środków Powiatu Limanowskiego

[1] Mapa potrzeb zdrowotnych w zakresie onkologii dla województwa małopolskiego, s. 22.

[2] Tamże, s. 22-23.

[3] Mapa potrzeb zdrowotnych w zakresie onkologii dla województwa małopolskiego, s. 137.

[4] Mapa potrzeb zdrowotnych w zakresie onkologii dla województwa małopolskiego, s. 137.

Informacja dotycząca organizacji odwiedzin w Szpitalu Powiatowym w Limanowej

Szpital Powiatowy w Limanowej im. Miłosierdzia Bożego informuje, że z dniem 1 listopada 2021 roku wprowadzone zostało – do odwołania – czasowe ograniczenie odwiedzin pacjentów przebywających w oddziałach Szpitala.

W wyjątkowych sytuacjach za zgodą Kierownika/Ordynatora lub lekarza dyżurnego oddziału z odwiedzin może skorzystać jednocześnie u jednego pacjenta tylko jedna osoba.

Powyższe ograniczenia podyktowane są bezpieczeństwem pacjentów.

Jednocześnie informujemy, iż każdy pacjent ma możliwość całodobowego kontaktu z rodziną.

Telefony kontaktowe dostępne są na stronie internetowej Szpitala www.szpitallimanowa.pl

źr. szpitallimanowa

Ogłoszenie o naborze kandydatów na członków komisji konkursowej

Uchwałą nr 916/21 Zarządu Powiatu Limanowskiego z dnia 19 października 2021 r. Zarząd Powiatu Limanowskiego ogłasza nabór kandydatów na członków komisji konkursowej opiniującej oferty złożone w otwartym konkursie ofert na prowadzenie punktów nieodpłatnej pomocy prawnej, świadczenia nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego oraz edukacji prawnej na terenie powiatu limanowskiego w 2022 r.

[Ogłoszenie o naborze](#)

[Formularz zgłoszenia kandydata](#)

[Oświadczenie o bezstronności](#)

Ogłoszenie otwartego konkursu ofert

Uchwałą nr 917/21 Zarządu Powiatu Limanowskiego z dnia 19 października 2021 r. Zarząd Powiatu Limanowskiego ogłasza otwarty konkurs ofert: „Realizacja zadania publicznego w zakresie prowadzenia punktów nieodpłatnej pomocy prawnej, świadczenia nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego oraz edukacji prawnej na terenie powiatu limanowskiego w 2022 r.”. Szczegóły poniżej.

[Informacja dotycząca otwartego konkursu ofert.](#)

Nowy ambulans dla Szpitala Powiatowego w Limanowej

12 października odbyło się posiedzenie Rady Społecznej Szpitala oraz poświęcenie nowej karetki. Ponadto po zakończonych obradach członkowie Rady Społecznej wizytowali zmodernizowane dwie pracownie: Analityczną i Serologii Transfuzjologicznej wraz z Bankiem Krwi oraz Centrum Leczenia Chorób osób w podeszłym wieku.

Spotkanie rozpoczęło się na placu przed budynkiem Szpitala, gdzie Kapelan Szpitala ks. Piotr Jaworski dokonał poświęcenia karetki. Podczas spotkania obecni byli: Mieczysław Uryga Starosta Limanowski, Józef Pietrzak Przewodniczący Rady Powiatu Limanowskiego, Czesław Kawalec oraz Józef Jaworski Członkowie Zarządu Powiatu Limanowskiego, Kazimierz Jasiński Radny Powiatu Limanowskiego, Marcin Radzięta Dyrektor Szpitala wraz z doktorem Andrzejem Gwiazdowskim Z-cą Dyrektora ds. Lecznictwa, Kierownik Szpitalnego Oddziału Ratunkowego lek. Błażej Głowicki, Pielęgniarka Oddziałowa SOR Krystyna Maśnica, Koordynator Zespołów Ratownictwa Medycznego Andrzej Burnagiel, Kierownik Sekcji Transportu Zbigniew Jeż oraz członkowie Rady Społecznej Szpitala i przedstawiciel Związków Zawodowych Ratowników Medycznych Łukasz Maśnica.

Dyrektor Szpitala witając gości podziękował wszystkim za przybycie. *„Cieszę się, iż możemy się tutaj spotkać i przy okazji kolejnego posiedzenia Rady Społecznej Szpitala wspólnie uczestniczyć w poświęceniu nowej karetki. Jest to nowoczesny i w pełni wyposażony ambulans, zakupiony dzięki środkom z Unii Europejskiej i jestem przekonany, że będzie nam dobrze służył”*.

Dyrektor Szpitala złożył również podziękowania dla Pana Zbigniewa Jeża, który od ponad 20 lat pełni funkcję Kierownika Sekcji Transportu i czuwa nad sprawnym działaniem taboru. Nowy ambulans, który trafi do Sekcji został zakupiony w ramach projektu pn. „Zakup ambulansu dla Szpitala Powiatowego w Limanowej Imienia Miłosierdzia Bożego oraz zakup środków ochrony indywidualnej i środków do dezynfekcji” dofinansowanego w zakresie działań związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19 oraz innych chorób zakaźnych, realizowanych w ramach PO Infrastruktura i Środowisko na lata 2014-2020.

Po poświęceniu karetki odbyło się posiedzenie Rady Społecznej Szpitala podczas której przyjęto uchwały o zmianie w Regulaminie Organizacyjnym Szpitala, o zbyciu majątku trwałego

tj. czterech pojazdów sanitarnych Szpitala Powiatowego w Limanowej oraz o przyjęciu darowizny środków trwałych w postaci aparatury medycznej sprzętu otrzymanego z Ministerstwa Zdrowia. Przyjęto również uchwałę o zmianie Planu Inwestycyjnego Szpitala.

Kolejnym punktem spotkania była wizyta w zmodernizowanej Pracowni Analitycznej po której oprowadziła Pani Zofia Więćław Kierownik Pracowni oraz wizyta w Centrum leczenia chorób osób w podeszłym wieku.



Projekt profilaktyki raka piersi „Wyprzedź raka mammografią”

Szpital Uniwersytecki w Krakowie realizuje projekt pn. „Wyprzedź raka mammografią – Profilaktyka Raka Piersi”, w ramach którego ma zostać przeprowadzona m.in. kampania promująca profilaktyczne badania mammograficzne. Projekt przeznaczony jest dla kobiet w wieku aktywności zawodowej, w przedziale 50-69 lat, zamieszkałych, uczących się lub podejmujących pracę na terenie miasta Krakowa, gminy Świątniki, Skawiny, Mogilan, powiatu wielickiego, limanowskiego oraz myślenickiego.

Głównym celem projektu jest zwiększenie zgłaszalności na mammograficzne badania profilaktyczne, dostępności badań stacjonarnych, jak również wzrost świadomości znaczenia profilaktyki, poziomu wiedzy na temat nowotworu piersi oraz obecnych metod leczenia – zarówno wśród pacjentek, jak i lekarzy prowadzących bezpośrednią opiekę w ramach podstawowej opieki zdrowotnej oraz medycyny pracy. Warsztaty oraz instruktarze mają na celu zachęcenie kobiet do regularnego samobadania piersi oraz do wykonywania regularnych mammografii przesiewowych.

Same badania pań w przedziale wiekowym 50 -56 lat będą wykonywane w Pracowni Mammografii Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie – Prokocimiu, w ramach umowy z Narodowym Funduszem Zdrowia, z tego powodu spotkania zaplanowano na obszarze okolicznych gmin w okresie od października 2021 r. do czerwca

2023 r. Ponadto możliwa będzie refundacja kosztów dojazdu pacjentki na badanie. Tematyka spotkań informacyjnych, które poprowadzą wykwalifikowani specjaliści – pracownicy Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie oraz przedstawicielki Krakowskiego Towarzystwa Amazonek, dotyczyć będzie m.in.: znaczenia i celu badań profilaktycznych, a także tego, jak wygląda badanie mammograficzne.

W celu rejestracji na badanie należy skontaktować się bezpośrednio ze Szpitalem Uniwersyteckim w Krakowie – Zakładem Diagnostyki Obrazowej NSSU pod numerem tel.: 12 400-14-40.

Badania będą wykonywane w Zakładzie Diagnostyki Obrazowej NSSU, ul. Jakubowskiego 2, 30-688 Kraków, Budynek B, parter, wejście nr 5.

Projekt współfinansowany jest ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020.

Partnerem projektu jest Krakowskie Stowarzyszenie Amazonek

Więcej informacji na temat projektu można znaleźć na stronie: www.su.krakow.pl/nasz-szpital/fundusze-europejskie/wyprzedz-raka-mammografia-profilaktyka-raka-piersi

**Bezpłatna Pomoc
psychologiczna dla osób z**

niepełnosprawnościami

Powiatowe Centrum Pomocy rodzinie informuje o możliwości skorzystania z bezpłatnej pomocy psychologicznej dla osób z niepełnosprawnością w ramach projektu realizowanego przez Stowarzyszenie Animo – Odważ się żyć!

Bezpłatna pomoc psychologiczna w zakresie tego projektu jest świadczona osobom z niepełnosprawnościami, borykającym się z atakami paniki, natrętnymi myślami, myślami samobójczymi, silnym lękiem i depresją.

Pomoc ta odbywać się będzie poprzez konsultacje z wykwalifikowanym, doświadczonym psychologiem formie:

- porad telefonicznych pod numerem telefonu (22) 122 80 96 od poniedziałku do piątku w godzinach 17:00 – 21:00
- poprzez email pod adresem: pomoc@psycholog-dla-ozn.pl
- grup wsparcia (w formie zdalnej)
- terapii indywidualnej (w formie zdalnej)

Projekt ten jest finansowany przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Stowarzyszenie Animo – Odważ się żyć! od dwóch lat prowadzi bezpłatny i anonimowy telefon wsparcia dla osób doświadczających zaburzeń lękowych oraz psychologiczne poradnictwo mailowe. Realizuje również działalność w zakresie psychoedukacji i promocji zdrowia psychicznego, prowadząc webinary, warsztaty, oraz publikując pomocne artykuły na naszej stronie internetowej oraz w social mediach.

Więcej informacji oraz szczegółów na temat projektu można znaleźć w internecie pod adresem: <https://psycholog-dla-ozn.pl>

źr.:PCPR Limanowa