

Budżet Obywatelski Dąbrowa Górnicza 2026

Edycja VI

Nazwa projektu **Równowaga w Praktyce – Mówię, Czuję, Rozumiem. Wsparcie psychologiczne i rozwojowe dla mieszkańców Dąbrowy Górniczej**

Data złożenia 29 maja 2025 12:58

Krótki opis „Równowaga w Praktyce – Mówię, Czuję, Rozumiem” to projekt bezpłatnego wsparcia psychologicznego, terapeutycznego i logopedycznego dla mieszkańców Dąbrowy Górniczej – dzieci, młodzieży, dorosłych i rodzin. Oferujemy konsultacje, terapię, warsztaty oraz Trening Umiejętności Społecznych (TUS). Pomagamy radzić sobie z emocjami, stresem, trudnościami w relacjach i komunikacji. Aby dotrzeć do jak największej liczby mieszkańców, planujemy działania nie tylko w centrum miasta, ale też w Strzemieszycach Wielkich i Ząbkowicach. Chcemy, by pomoc była blisko, dostępna i bez barier. Zadbajmy o zdrowie psychiczne – zagłosuj na nasz projekt! Razem tworzymy zdrowszą i silniejszą społeczność Dąbrowy!

Cel oraz opis realizacji projektu „Równowaga w Praktyce – Mówię, Czuję, Rozumiem” to kompleksowy projekt wsparcia psychicznego i rozwojowego skierowany do mieszkańców Dąbrowy Górniczej – dzieci, młodzieży, rodziców oraz osób dorosłych. Projekt odpowiada na rosnące potrzeby w zakresie zdrowia psychicznego i komunikacji, oferując bezpłatne działania terapeutyczne, psychologiczne i logopedyczne w przyjaznym, lokalnym środowisku. W ramach projektu planowane są m.in. Treningi Umiejętności Społecznych (TUS) dla dzieci i młodzieży, indywidualna oraz grupowa terapia psychologiczna, spotkania z logopedą dla dzieci wymagających diagnozy i terapii mowy, a także warsztaty rozwojowe i konsultacje wychowawcze dla rodziców. Młodzież w wieku 14–17 lat będzie mogła skorzystać z psychoterapii indywidualnej i warsztatów tematycznych, natomiast dorośli mieszkańcy miasta otrzymają wsparcie psychoterapeutyczne i możliwość uczestniczenia w zajęciach edukacyjnych i rozwojowych. Celem projektu jest: - promowanie zdrowia psychicznego i emocjonalnego, - rozwijanie umiejętności rozpoznawania i wyrażania emocji, - poprawa komunikacji interpersonalnej i funkcjonowania społecznego, - wczesne rozpoznawanie trudności emocjonalnych i językowych, - zmniejszanie skutków stresu, napięcia psychicznego, izolacji społecznej i wykluczenia, - wzmacnianie więzi rodzinnych i kompetencji wychowawczych, - zapewnienie równego dostępu do profesjonalnej pomocy na terenie miasta. Projekt będzie realizowany poprzez cykl konsultacji, terapii, warsztatów i treningów, a jego dopełnieniem będzie kampania informacyjno-edukacyjna promująca dbanie o zdrowie psychiczne. Informacje będą rozpowszechniane za pomocą plakatów i ulotek w szkołach, instytucjach publicznych, zakładach pracy oraz mediach społecznościowych. „Równowaga w Praktyce” to projekt dostępny dla wszystkich mieszkańców Dąbrowy Górniczej, niezależnie od wieku, płci czy sytuacji życiowej – jego nadrzędnym celem jest poprawa jakości życia, zwiększenie dostępności do pomocy specjalistycznej oraz budowanie bardziej świadomej i wspierającej się społeczności.

Projektowanie uniwersalne Tak

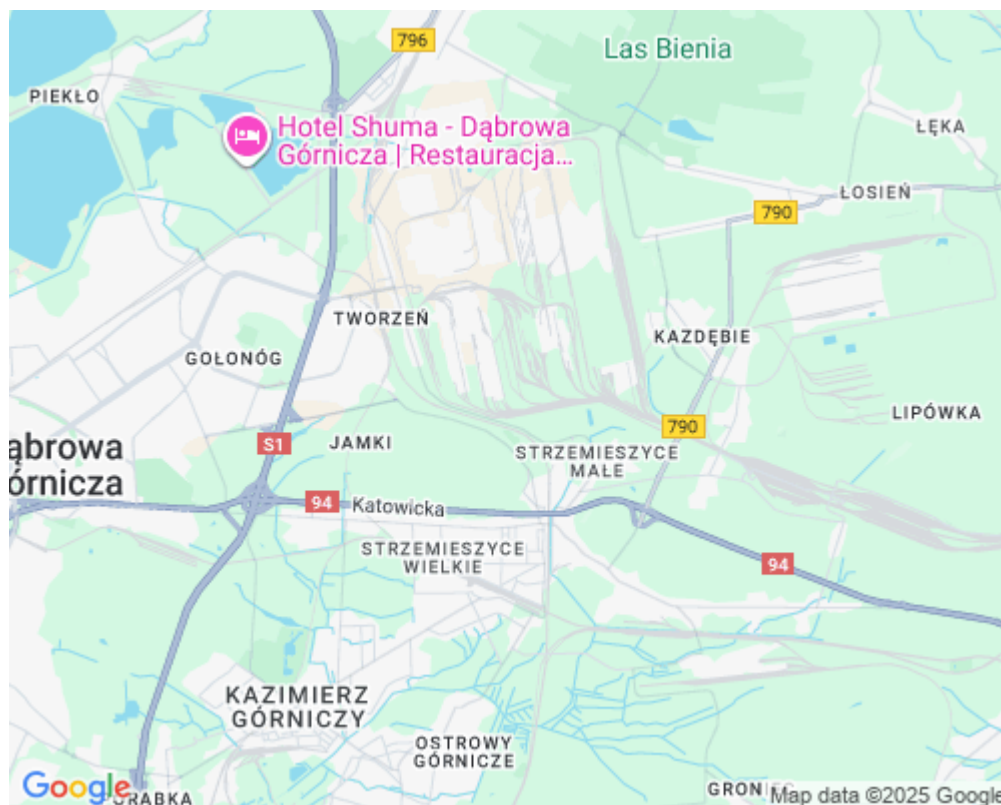
Uzasadnienie Projekt „Równowaga w praktyce – Mówię, Czuję, Rozumiem” powstał zgodnie z zasadami projektowania uniwersalnego, dzięki czemu jest dostępny dla wszystkich mieszkańców Dąbrowy Górniczej, niezależnie od wieku, sprawności, płci czy sytuacji rodzinnej. Szczególną uwagę poświęciliśmy potrzebom osób z niepełnosprawnościami, seniorów, kobiet w ciąży oraz rodziców z małymi dziećmi. Chcemy, aby każdy, kto potrzebuje wsparcia psychologicznego, terapeutycznego czy logopedycznego, mógł skorzystać w komfortowych, bezbarierowych warunkach. Oferujemy szeroki zakres usług – od indywidualnych konsultacji, przez warsztaty dla rodziców, po Trening Umiejętności Społecznych (TUS). Spotkania odbędą się w miejscach dostosowanych do osób z ograniczeniami ruchowymi, zapewniając swobodny i bezpieczny udział. Wybraliśmy przestrzenie przyjazne osobom na wózkach, z dobrym dostępem do komunikacji i infrastruktury, m.in. Miejską Bibliotekę Publiczną Filia nr 8 w Strzemieszycach Wielkich, Miejską Bibliotekę Publiczną lub Dom Kultury w Żąbkowicach, Świetlicę w Okradzionowie oraz Centrum Aktywności Obywatelskiej w Dąbrowie Górniczej. Lokalizacje te to nie tylko dostępność architektoniczna, ale też ważne punkty społeczne, dobrze znane mieszkańcom. Dzięki temu chcemy dotrzeć do szerokiego grona odbiorców, także tych, którzy mają utrudniony dostęp do specjalistycznej pomocy. Projekt promuje akceptację, otwartość i włączenie społeczne. Wierzimy, że każdy mieszkaniec zasługuje na wsparcie dopasowane do indywidualnych potrzeb. Materiały edukacyjne i promocyjne będą dostosowane do różnych odbiorców – pod względem treści i formy. Planujemy wykorzystać teksty łatwe do czytania, grafiki, nagrania audio i wideo, aby każdy znalazł coś dla siebie, niezależnie od poziomu wiedzy czy umiejętności komunikacyjnych. Nasz projekt to kompleksowe wsparcie psychiczne, które poprawi jakość życia mieszkańców, eliminując bariery i promując integrację społeczną.

Uzasadnienie realizacji projektu Projekt „Równowaga w praktyce – Mówię, Czuję, Rozumiem” powstał jako odpowiedź na rosnącą potrzebę wsparcia zdrowia psychicznego dzieci, młodzieży i dorosłych w Dąbrowie Górniczej. Coraz więcej młodych osób zmaga się z trudnościami emocjonalnymi, które wpływają na ich rozwój, relacje i codzienne funkcjonowanie. Dlatego realizacja projektu jest dziś nie tylko zasadna – jest konieczna. Projekt ma zasięg ogólnomiejski i obejmuje wszystkie dzielnice Dąbrowy Górniczej. Dzięki temu oferowane wsparcie trafia do szerokiego grona mieszkańców, niezależnie od ich sytuacji życiowej. Problemy psychiczne mogą dotyczyć każdego – niezależnie od wieku czy warunków rodzinnych – dlatego tak ważne jest, by pomoc była dostępna dla wszystkich. Trudności emocjonalne i psychiczne coraz częściej dotyczą również dorosłych. Przewlekły stres, nadmiar obowiązków, wypalenie zawodowe czy brak wsparcia skutkują obniżonym nastrojem i stanami lękowymi. Projekt oferuje bezpłatne konsultacje psychologiczne również dla tej grupy, odpowiadając na realne i często pomijane potrzeby. Ważnym elementem są także konsultacje logopedyczne dla dzieci. Coraz więcej rodziców zgłasza trudności związane z opóźnionym rozwojem mowy czy wadami wymowy. Szybka diagnoza i terapia logopedyczna wspiera rozwój komunikacji, pewność siebie dziecka i jego funkcjonowanie w grupie. Projekt zakłada ścisłą współpracę psychologów i logopedów – zwłaszcza w pracy z dziećmi z autyzmem, zespołem Aspergera czy ADHD. Takie połączenie pozwala skuteczniej rozwijać mowę, emocje i umiejętności społeczne, by dziecko mogło nie tylko mówić, ale i być rozumiane. Kluczowe jest podejście holistyczne – obejmujące całą osobę, a nie tylko jej trudność. Projekt daje dostęp do wiedzy, konsultacji i warsztatów dla wszystkich mieszkańców, niezależnie od wieku czy doświadczeń. W czasach narastających problemów psychicznych, nasz projekt staje się narzędziem realnej zmiany i szansą na budowanie zdrowszej, bardziej wspierającej społeczności.

Miejsce realizacji projektu

Chcemy wyjść naprzeciw oczekiwaniom mieszkańców Dąbrowy Górniczej i zaoferować wsparcie tam, gdzie jest ono najbardziej potrzebne. Doskonale znamy potrzeby lokalnej społeczności i rozumiemy, jak duże jest zapotrzebowanie na zajęcia i spotkania pomagające radzić sobie z emocjami, stresem oraz trudnościami w relacjach – dlatego projekt „Równowaga w praktyce – Mówię, Czuję, Rozumiem” będzie realizowany w miejscach wygodnych, dobrze znanych i łatwo dostępnych dla mieszkańców. Głównym miejscem realizacji projektu będzie wybrany przez konkurs wykonawca, który dysponuje odpowiednim zapleczem do prowadzenia profesjonalnych Treningów Umiejętności Społecznych (TUS). Zapewnione zostaną także komfortowe gabinety do konsultacji psychologicznych, psychoterapeutycznych i logopedycznych – wszystko po to, aby każdy mógł poczuć się bezpiecznie i swobodnie podczas korzystania z bezpłatnego wsparcia. Zależy nam, by warsztaty dla dzieci, młodzieży i dorosłych odbywały się w miejscach dobrze znanych mieszkańcom oraz przyjaznych osobom z ograniczoną mobilnością, seniorom czy rodzicom z małymi dziećmi. Dlatego rekomendujemy Miejską Bibliotekę Publiczną Filia nr 8 w Strzemieszycach Wielkich, Miejską Bibliotekę Publiczną lub Dom Kultury w Żąbkowicach oraz Świetlicę lub OSP w Okradzionowie. Te lokalizacje oferują doskonałe warunki i przestronne pomieszczenia, umożliwiające organizację zajęć w komfortowy sposób – bez tłoku i niepotrzebnego stresu. Dzięki temu każdy mieszkaniec Dąbrowy Górniczej, który zdecyduje się skorzystać z naszych spotkań i warsztatów, będzie miał łatwy dostęp do pomocy blisko miejsca zamieszkania. To dla nas ważne, bo chcemy, aby nikt nie czuł się wykluczony przez trudności logistyczne czy architektoniczne. Zapewniamy, że projekt będzie realizowany z myślą o mieszkańcach Dąbrowy Górniczej, którzy zasługują na wsparcie na najwyższym poziomie – dostępne lokalnie, bezpłatnie i bez barier. Wierzymy, że razem stworzymy społeczność, w której każdy czuje się ważny i zauważony.

Zaznacz lokalizację projektu na mapie



Lp.	Część składowa	Łączny koszt
1	Konsultacje indywidualne 200 godzin x 150zł	30 000 zł
2	TUS 5 grup x 10 spotkań x 200zł	10 000 zł
3	Warsztaty i zajęcia grupowe 30 spotkań x 200 zł	6 000 zł
4	Materiały edukacyjne, pomoce terapeutyczne	4 000 zł
5	Promocja projektu (plakaty, billboardy, posty, social media)	10 000 zł
6	Koordinacja projektu i administracja	6 000 zł
		Łącznie: 66 000 zł

Koszt po weryfikacji 80 000 zł

**Czy teren jest własnością
Gminy lub Skarbu
Państwa?** Tak

- ☐ **Skan zgody podmiotu posiadającego tytuł prawny do nieruchomości**
- ☒ **Lista poparcia**
- ☒ Na podstawie art. 6 ust. 1 lit. e ogólnego rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE, wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych: Imię i nazwisko, nr telefonu, adres zamieszkania, adres email, przez Prezydenta Miasta Dąbrowa Górnicza z siedzibą w Urzędzie Miejskim w Dąbrowie Górniczej, ul. Graniczna 21.
- ☒ Podanie danych osobowych przez Panią/Pana jest dobrowolne, ale niezbędne w celu udziału w budżecie obywatelskim miasta Dąbrowa Górnicza na rok 2026.
- ☒ Jednocześnie oświadczam, że zostałam/em poinformowana/y, że zgoda może być wycofana w każdym czasie
- ☒ Wycofanie zgodny nie wpływa na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej wycofaniem.
- ☒ Zapoznałam/em się z treścią klauzuli informacyjnej, w tym o sposobach przetwarzania moich danych osobowych.