

## Projekt Fundacji ADRA - Grupy Wsparcia Online „Równoważnia”

DARMOWA POMOC  
ONLINE

### Grupy Wsparcia "Równoważnia"

Jeżeli w związku z bieżącymi wydarzeniami zauważasz znaczną zmianę w swoim zachowaniu, na różne sytuacje reagujesz inaczej - może bardziej intensywnie?

ZAPISZ SIĘ!



<https://www.adra.pl/kryzys/>

Fundacja ADRA Polska, wychodząc naprzeciw rosnącym potrzebom społecznym, w tym lękowi wywołanemu pandemią koronawirusa, uruchamia grupy wsparcia online prowadzone przez wykwalifikowanych specjalistów: psychologów i coachów.

Spotkania grup wsparcia odbywać się będą online i wymagają jedynie komputera i dostępu do Internetu. Udział w nich jest bezpłatny. Aby dołączyć do Grup Wsparcia „Równoważnia” wystarczy wypełnić krótki formularz dostępny na stronie [www.adra.pl/kryzys](https://www.adra.pl/kryzys/) i poczekać na kontakt ze strony koordynatora projektu.



ADRA

*Sięgnij po  
wsparcie w  
budowaniu  
dobrostanu i  
poczuciu  
równowagi  
psychicznej*



FUNDACJA ADRA  
POLSKA

ul. Oleśnicka 4  
50-320 Wrocław

+48 691 394 950

[www.adra.pl](http://www.adra.pl)

**RÓWNO  
WAŻNIA**

**Bezpłatne  
Grupy Wsparcia Online**