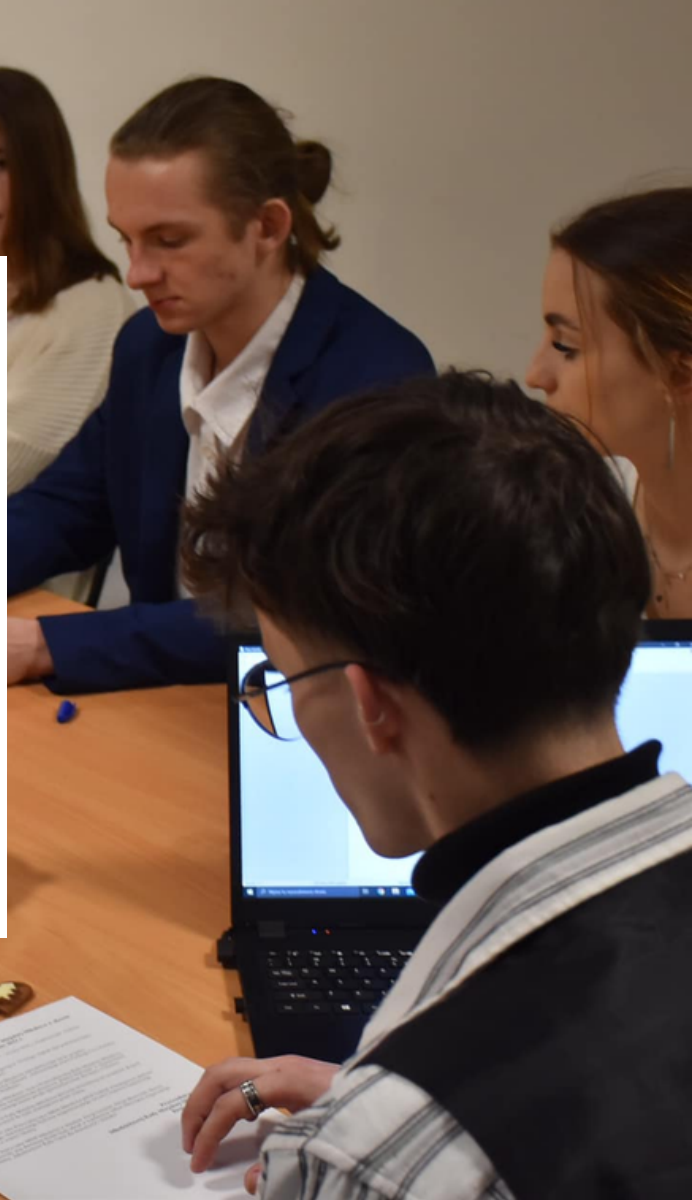




Młodzieżowa Rada Miejska Mikołowa

Przeгляд tego, nad czym pracujemy.





Czym się zajmujemy?

01 Projekty społeczne i
wolontariat

02 Ekologia

03 Życie społeczne i
obywatelskie

04 Zdrowie psychiczne



SZKOLENIA

Podczas ostatnich miesięcy działań młodzieżowi radni mieli okazję wziąć udział w szkoleniach, wyjazdach i kongresach. Np. w prowadzonych przez Agnieszkę Ganiek w Centrum Aktywności Społecznej w Mikołowie.

Szkolenia



Fora samorządowe





FORA SAMORZĄDOWE

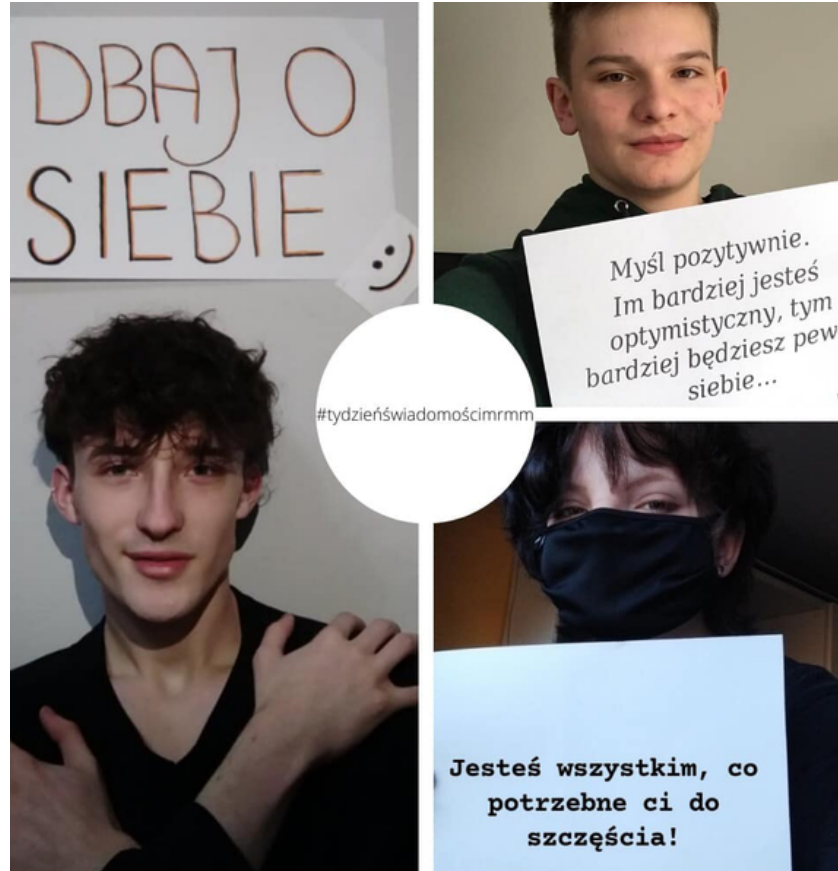
**Zrzeszamy wszystkie samorządy
Mikołowskich szkół, by razem omawiać
najważniejsze dla nas tematy i wspólnie
działać w imię lepszego Mikołowa.**

Fora samorządowe



Tydzień świadomości o zdrowiu psychicznym

Zorganizowany przez MRMM
w celu szerzenia
świadomości o depresji



TYDZIEŃ ŚWIADOMOŚCI O ZDROWIU PSYCHICZNYM

Jak mogę sobie pomóc zanim będzie za późno? – profilaktyka zdrowia psychicznego

By zadbać o swoje własne zdrowie psychiczne, powiadamy:

- dbać o stan swojego snu
- zapewnić sobie odpowiednie nawodnienie i zdrowo się odżywiać
- dbać o swoją kondycję fizyczną
- rozmawiać o swoich własnych problemach z bliskimi
- nie bać się prosić o pomoc
- być wyrozumiałym i dobrym dla samego siebie



Kryzysowy telefon zaufania:
☎ 86 123

Dobrocy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka:
☎ 800 12 12 12

Telefon Zaufania Młodych ITAKA:
☎ 2 484 88 04
✉ porady@stopdepresji.pl

Telefon zaufania dla osób starszych:
☎ 22 635 09 54



Tydzień świadomości o depresji

TYDZIEŃ ŚWIADOMOŚCI O ZDROWIU PSYCHICZNYM

Różnice pomiędzy depresją a chandrą, niebezpieczne romantyzowanie depresji

W obecnym czasie depresja często mylona jest z chandrą, czyli krótkotrwałym stanem przygnębienia, należy pamiętać, że depresja jest chorobą, którą trzeba leczyć. Nie warto także wierzyć we wszystko, co napisane jest w internecie, w którym między innymi poważniejsze jest zjawisko romantyzowania depresji, które szkodzi osobom chorym.



Kryzysowy telefon zaufania:
☎ 86 123

Dobrocy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka:
☎ 800 12 12 12

Telefon Zaufania Młodych ITAKA:
☎ 2 484 88 04
✉ porady@stopdepresji.pl

Telefon zaufania dla osób starszych:
☎ 22 635 09 54



W trakcie trwania tygodnia codziennie, przez 7 dni wrzucaliśmy na naszego Facebooka grafiki związane z tematem zdrowia psychicznego i depresji.

telefon zaufania:

Dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw

☎ 800 12 12 12

ufania Młodych ITAKA:

Telefon zaufania

04

☎ 22 635 09

@stopdepresji.pl

Nagraliśmy także spot o depresji wraz z Mikołowskimi seniorami oraz pracownikami urzędu miasta.

#FORMA_NA_ŚWIĘTA



Akcja „Forma na święta”

W czasie przedświątecznym radni tworzyli filmy zachęcające do aktywności fizycznej, które zostały opublikowane na Facebooku MRM.

„Stadion śląski w Chorzowie– serce debat i wydarzeń młodzieży ze Śląska”





wrzesień 2021

ŚLĄSKI DIALOG MŁODZIEŻOWY



kwiecień 2022

DIALOG O PRZYSZŁOŚCI





Młodzieżowe rady gmin dla demokracji i klimatu

Iceland
Liechtenstein
Norway



**Active
citizens fund**





Aktualnie czwórka radnych jest zaangażowana w projekt „Młodzieżowe rady gmin dla demokracji i klimatu”. W kwietniu odbyli oni pierwsze szkolenie wyjazdowe.

**Dziękujemy za
uwagę**

