Łódź, 10.10.2023 r.

Informacja prasowa:

**Port Łódź łączy siły z Fundacją Huśtawka**

**„Raz w górę, raz w dół. Mamo, tato pogadajmy!” – to przesłanie akcji społecznej wspierającej rodziców na każdym etapie życiowego wyzwania, jakim jest wychowywanie dziecka. Inicjatywa realizowana jest przez Fundację Huśtawka oraz Port Łódź, które wspólnie uruchamiają bezpłatne konsultacje dla rodziców: stacjonarne, telefoniczne oraz poprzez aplikację Messenger. Planowane są ponadto spotkania z psychologami, organizacjami, a także autorami książek podejmującymi temat zdrowia psychicznego. Fundacja Huśtawka na stałe zagości w Porcie Łódź, gdzie w jednej z sal przeznaczonych do działań społecznych będzie mieć swoją nową siedzibę.**

Inauguracja akcji „Raz w górę, raz w dół. Mamo, tato pogadajmy!” nieprzypadkowo odbywa się 10 października, kiedy to obchodzimy Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego. Port Łódź połączył siły z łódzką Fundacją Huśtawka na czele z jej założycielką Anną Grabarczyk, by wspomóc rodziców w trudnych sytuacjach, a także służyć radą młodym mamom i tatom, którzy zaczynają dopiero swoją przygodę z rodzicielstwem. Anna Grabarczyk jest już koordynatorką Regionalnego Interwencyjnego Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży, teraz w ramach inicjatywy „Raz w górę, raz w dół. Mamo, tato pogadajmy!” wspólnie z zespołem Fundacji oferować będzie bezpłatną pomoc rodzicom realizowaną poprzez stacjonarne spotkania indywidualne i grupowe, porady telefoniczne oraz konsultacje za pomocą komunikatora Messenger.

Pierwsze **dyżury stacjonarne** w Porcie Łódź – nowej siedzibie Fundacji Huśtawka – odbędą się **19 oraz 26 października** w godzinach **15:00 – 18:00**. Dodatkowo z myślą o rodzicach **przez trzy dni w tygodniu funkcjonować będą konsultacje: telefoniczne (każdy wtorek w godzinach 19:00 – 22:00) oraz poprzez aplikację Messenger (każdy poniedziałek i piątek w godzinach 19:00 – 22:00).**

- *Inicjatywa „Raz w górę, raz w dół. Mamo, tato pogadajmy!” to bezpieczna przestrzeń dla rodziców, w której mogą opowiedzieć o tym co czują, o tym z jakimi problemami borykają się każdego dnia, o swoich trudnościach i radościach. To miejsce dla każdej mamy i każdego taty, który potrzebuje wsparcia, szuka pomocy albo po prostu potrzebuje porozmawiać, opowiedzieć komuś o swoich troskach. Aby dawać dzieciom siłę, być ich podporą, towarzyszyć im w zdobywaniu świata, każdy rodzic potrzebuje mocy* – **mówi Anna Grabarczyk, założycielka i prezeska Fundacji Huśtawka.**

Symbolem wspólnej akcji Fundacji oraz Portu Łódź jest ekspozycja zlokalizowana w Atrium Centrum - huśtawka. Każdy odwiedzający Port Łódź może na niej usiąść i pomyśleć nad przesłaniem inicjatywy „Raz w górę, raz w dół. Mamo, tato pogadajmy!”, wykonać sobie na niej zdjęcie lub film, który opublikowany w mediach społecznościowych z pewnością znacznie przyczyni się do szerzenia świadomości na temat tej ważnej inicjatywy.

- *Nasze emocje są jak huśtawka – raz w górę, raz w dół, wszystkie potrzebne. Ważne, by odpowiednio i na czas się nimi zaopiekować. Zaopiekować się sobą. A czasami, jeśli nasze zasoby są zabezpieczone, zobaczyć czy ktoś obok nie potrzebuje wsparcia. Dlatego Port Łódź połączył siły z Fundacją Huśtawka. Chcemy wyjść naprzeciw osobom, które może za długo były silne i teraz po prostu potrzebują porozmawiać* – **opisuje nową społeczną akcję Centrum Maria Szwed z Portu Łódź.**

**Siedziba Fundacji Huśtawka**

Port Łódź, ulica Pabianicka 245

Sala Rokicie

**Dyżury**

Stacjonarne:

19 października (czwartek) 15:00 – 18:00

26 października (czwartek) 15:00 – 18:00

Telefoniczne:

Każdy wtorek 19:00 – 22:00

Tel: 780 73 73 74

Messenger:

Każdy poniedziałek i piątek 19:00 – 22:00

Fundacja Huśtawka

**Anna Grabarczyk** - psychotraumatolożka, interwentka kryzysowa, pracowniczka socjalna. Założycielka i prezeska Fundacji Huśtawka, koordynatorka Interwencyjnego Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży Pogadajmytutaj, trenerka umiejętności społecznych, szkoleniowiec, wykładowca akademicki.

Od kilkunastu lat pracuje z osobami w różnych kryzysach. Prywatnie mama Ignasia.

Więcej informacji:

Aleksandra Kaczorowska

Biuro prasowe Portu Łódź

tel: 504 907 388

adres e-mail: [a.kaczorowska@bepr.pl](mailto:a.kaczorowska@bepr.pl)

**Port Łódź:**

Port Łódź wraz ze strategicznym partnerem sklepem IKEA, jest największym podmiejskim Centrum Handlowym w regionie. Przejrzyście rozplanowany parterowy budynek został tak zaprojektowany, aby stworzyć najbardziej przyjazne warunki do robienia zakupów i spędzania czasu. Dogodne zagospodarowanie przestrzeni dopełniło nowatorskie Patio, czyli strefa rekreacyjno-handlowa o powierzchni 7 000 m² ze sceną, fontanną i strefami zabaw dla dzieci. Podobnie jak na miejskim skwerze nasi Klienci mogą tu odpocząć, spotkać się z przyjaciółmi, czy też aktywnie spędzić czas z dziećmi. Doskonała lokalizacja Portu, otoczona siatką połączeń komunikacyjnych, zapewnia łatwy dostęp do najlepszych sklepów, restauracji, kawiarni i butików z modą.