



## Harmonogram bezpłatnych programów terapeutycznych

realizowanych w Dolnośląskim Centrum Leczenia Uzależnień w Czarnym Borze  
finansowanych ze środków finansowych Samorządu Województwa Dolnośląskiego

TERAPIA DOROSŁYCH DZIECI ALKOHOLIKÓW			
Terminy realizacji	Godziny	Cele zajęć	Realizator
1 tura = 18 spotkań po 10h każde w dniach: 30.05.2026 13.06.2026 27.06.2026 11.07.2026 25.07.2026 22.08.2026 29.08.2026 05.09.2026 12.09.2026 19.09.2026 03.10.2026 17.10.2026 31.10.2026 14.11.2026 21.11.2026 28.11.2026 05.12.2026 12.12.2026	08:00 – 19:00  ( w tym jedna przerwa 60 min - od 14:00 do 15:00)	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Rozpoznawanie swojej aktualnej sytuacji życiowej.</li><li>➤ Rozpoznanie trudności w poszczególnych obszarach życia.</li><li>➤ Rozpoznanie dzieciństwa z przełożeniem na aktualne trudności życiowe.</li><li>➤ Zwiększenie motywacji do dokonywania zmian w swoim życiu.</li><li>➤ Przygotowanie się do zmiany.</li><li>➤ Uzyskanie wewnętrznej mocy osobistej.</li></ul>	Justyna Włodarczyk  tel. 74 845 01 25 wew. 30
ZJAZDY ABSOLWENTÓW			
Terminy realizacji oraz tematy Godziny : 09:00 – 15:00		Cele zajęć	Realizator
11.04.2026	Terapia i co dalej?		
09.05.2026	„W zdrowym ciele zdrowy duch” – wyjście integracyjno-rekreacyjne na Chełmiec.		
06.06.2026	Rodzina z problemem uzależnienia – Jak odzyskać równowagę w rodzinie?	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Motywowanie do trzeźwienia.</li></ul>	
04.07.2026	Działanie grup promujących zdrowienie – wyjazd do Klubu Abstynenta w Świebodzicach.	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Poszerzenie wiedzy i umiejętności do życia w trzeźwości.</li></ul>	
01.08.2026	Kim jestem? Jaki/Jaka jestem? – Poznaję swoje mocne i słabe strony.	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Nauka rozwiązywania problemów.</li></ul>	
05.09.2026	Radość i zabawa w procesie zdrowienia – spotkanie przy ognisku.	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Budowanie sieci wsparcia.</li></ul>	
03.10.2026	Perspektywy i drogi zdrowienia – spotkanie z pacjentami DCLU.	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Monitorowanie efektów terapii.</li></ul>	
07.11.2026	Z wdzięcznością o tych, którzy odeszli ...	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Interwencja kryzysowa.</li></ul>	
05.12.2026	Znów minął rok – podsumowanie.		
			Bożena Koza Aleksandra Użarowska  tel. 74 845 01 25 wew. 53

## SESJE RODZINNE

Terminy realizacji	Godziny	Cele zajęć	Realizator
Dla pacjentów Oddziału terapii dla uzależnionych od substancji psychoaktywnych ze współistniejącymi zaburzeniami psychiatrycznymi (COPD) maj – grudzień 2026	Dokładne terminy i godziny spotkań ustalone indywidualnie z prowadzącym	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Stworzenie „pomostu” pomiędzy pacjentem, a rodziną.</li> <li>➤ Zbudowanie „pomostu” pomiędzy leczeniem, a powrotem do domu.</li> <li>➤ Zapoczątkowanie poprawnej komunikacji w rodzinie.</li> <li>➤ Praca nad akceptacją uzależnienia i planu dalszego leczenia.</li> <li>➤ Rozpoznanie przeszkód w leczeniu.</li> </ul>	Monika Wójtowicz tel. 74 845 01 25 wew. 57
Dla pacjentów Oddziału leczenia uzależnień – grupy terapeutycznej 1 kwiecień – listopad 2026			Marzena Łatka tel. 74 845 01 25 wew. 33
Dla pacjentów Oddziału leczenia uzależnień – grupy terapeutycznej 2 kwiecień – listopad 2026			Beata Kawka-Jurkiewicz tel. 74 845 01 25 wew. 31
Dla pacjentów Oddziału leczenia uzależnień – grupy terapeutycznej 3 kwiecień – grudzień 2026			Maria Jasiczak tel. 74 845 01 25 wew. 36

## TRENING KONTROLI ZŁOŚCI

Terminy realizacji	Godziny	Cele zajęć	Realizator
1 tura = 3 spotkania po 8h każde  w dniach: 28.08.2026 29.08.2026 30.08.2026	10:00 – 18:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Poznanie narzędzi radzenia sobie ze złością, w tym asertywnych komunikatów i technik regulacji emocji.</li> <li>➤ Dostarczenie wiedzy na temat rozpoznawania schematów poznawczych mających swoje źródło w dorastaniu.</li> <li>➤ Dostarczenie wiedzy na temat sposobów rozpoznawania myśli podtrzymujących agresywne zachowania.</li> </ul>	Maria Jasiczak tel. 74 845 01 25 wew. 36

## JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM

Terminy realizacji	Godziny	Cele zajęć	Realizator
1 tura = 4 spotkania po 6h każde  w dniach: 03.10.2026 04.10.2026 10.10.2026 11.10.2026	10:00 - 16:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Nabycie wiedzy na temat stresu.</li> <li>➤ Nabycie umiejętności rozpoznawania stresorów u siebie oraz skutków stresu.</li> <li>➤ Nabycie umiejętności radzenia sobie ze stresem.</li> </ul>	Maria Jasiczak tel. 74 845 01 25 wew. 36

## TRENING POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI

Terminy realizacji	Godziny	Cele zajęć	Realizator
<p>1 tura = 3 spotkania po 5h każde</p> <p>I tura: 24.04.2026 25.04.2026 26.04.2026</p> <p>II tura: 15.05.2026 16.05.2026 17.05.2026</p>	<p>15:00 – 20:00 09:00 – 14:00 09:00 – 14:00</p> <p>15:00 – 20:00 09:00 – 14:00 09:00 – 14:00</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Zdobyć wiedzę na temat pozytywnych wydarzeń wpływających na PWW. Umiejętność ich dostrzegania wokół siebie.</li> <li>➤ Zdobyć wiedzę na temat pozytywnego postrzegania samego siebie oraz postrzegania przez innych ludzi i znaczenia tego dla PWW.</li> <li>➤ Zdobyć wiedzę na temat czynników sprzyjających konstruktywnemu odbudowywaniu PWW.</li> <li>➤ Podniesienie samooceny i PWW poprzez ćwiczenia.</li> <li>➤ Poznanie swoich mocnych stron.</li> <li>➤ Wzmacnianie i utrwalanie pozytywnego obrazu siebie.</li> </ul>	<p>Marzena Łatka</p> <p>tel. 74 845 01 25 wew. 33</p>

## TRENING ASERTYWNOŚCI

Terminy realizacji	Godziny	Cele zajęć	Realizator
<p>1 tura = 3 spotkania w dniach:</p> <p>12.06.2026</p> <p>13.06.2026</p> <p>14.06.2026</p>	<p>12:00 – 20:20 (w tym dwie przerwy po 10 minut)</p> <p>09:00 – 17:35 09:00 – 17:35 (w tym jedna przerwa 15 minut) oraz jedna przerwa 20 minut)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dostarczenie wiedzy na temat asertywności.</li> <li>➤ Zwiększenie kompetencji społecznych.</li> <li>➤ Wzmocnienie poczucia sprawczości w relacjach interpersonalnych.</li> <li>➤ Obniżenie poczucia lęku w komunikacji.</li> </ul>	<p>Beata Kawka-Jurkiewicz</p> <p>tel. 74 845 01 25 wew. 31</p>

## TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH

Terminy realizacji	Godziny	Cele zajęć	Realizator
<p>1 tura = 4 spotkania po 5h każde w dniach:</p> <p>07.08.2026 08.08.2026 21.08.2026 22.08.2026</p>	<p>09:00 – 14:00</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dostarczenie wiedzy na temat umiejętności społecznych.</li> <li>➤ Poszerzanie umiejętności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami życiowymi</li> <li>➤ Zwiększenie umiejętności interpersonalnych</li> <li>➤ Poprawa funkcjonowania w ważnych obszarach życia</li> </ul>	<p>Beata Kawka-Jurkiewicz</p> <p>tel. 74 845 01 25 wew. 31</p>

**Więcej informacji i zapisy:**

Dolnośląskie Centrum Leczenia Uzależnień w Czarnym Borze - wskazani w tabeli realizatorzy zajęć

tel. 74 845 01 25, e-mail: [sekretariat@dclu.pl](mailto:sekretariat@dclu.pl)

Czarny Bór, 2026-04-13

DYREKTOR  
Dolnośląskiego Centrum Leczenia Uzależnień  
w Czarnym Borze  
  
mgr Marek Zawada