



**Проект Української Фундації:**  
**Програма запобігання вживанню наркотиків для української громади**  
*Разом до стійкості: Створюємо здорову громаду!*

Дорогі друзі!

Запрошуємо вас приєднатися до нашої нової програми, яка допоможе запобігти вживанню наркотиків та інших психоактивних речовин. Програма складається з 20 сесій, в яких досвідчені спеціалісти нададуть корисні знання і навички для підтримки здоров'я та благополуччя.

**Чому варто взяти участь у програмі?**

**Для вашого розвитку:**

Навчіться розпізнавати і реагувати на проблеми з наркотиками.

Опануйте методи управління стресом, використовуючи як українські, так і західні підходи.

Дізнайтесь, як легко звертатися до медичних та соціальних служб.

Покращте емоційну стійкість за допомогою арт-терапії та творчих занять.

Отримайте підтримку під час відновлювальних природних ретритів.



## Для вашої родини:

Зміцнюйте зв'язки з близькими, обговорюючи важливі теми.

Дізнайтесь, як краще спілкуватися з різними поколіннями в родині.

Створюйте атмосферу підтримки та здоров'я вдома.

Працюйте разом над вирішенням проблем, пов'язаних з наркотиками.

## Для вашої громади:

Будуйте нові стосунки з тими, хто має схожі переживання.

Отримуйте підтримку від людей, які розуміють ваші труднощі.

Доступ до ресурсів та послуг, які враховують нашу культуру.

## Що вас чекає?

20 сесій, що поєднують сучасні методи запобігання з врахуванням українських традицій.

Можливість брати участь онлайн або вживу.

Арт-терапія та творчі заняття для відновлення.

Чотири відновлювальні відпочинки на природі.

Безкоштовні перекуси на очних сесіях.

Доступ до ресурсів для подальшої підтримки.

## Кому буде корисна програма?

Українцям, які нещодавно приїхали так і тим, хто вже довго живе в США.

Родинам і друзям, які хочуть допомогти.

Людям, що займаються підтримкою інших.

Лідерам громад.

Батькам, які хочуть допомогти дітям зробити здоровий вибір.



### **Наші фахівці:**

Консультант з профілактики наркотиків, який має багаторічний досвід у вирішенні проблем щодо залежності.  
Український арт-терапевт, який допоможе через творчість підвищити обізнаність щодо проблеми.  
Peer Support спеціаліст, що ділиться своїм досвідом.

### **Як це допоможе вам?**

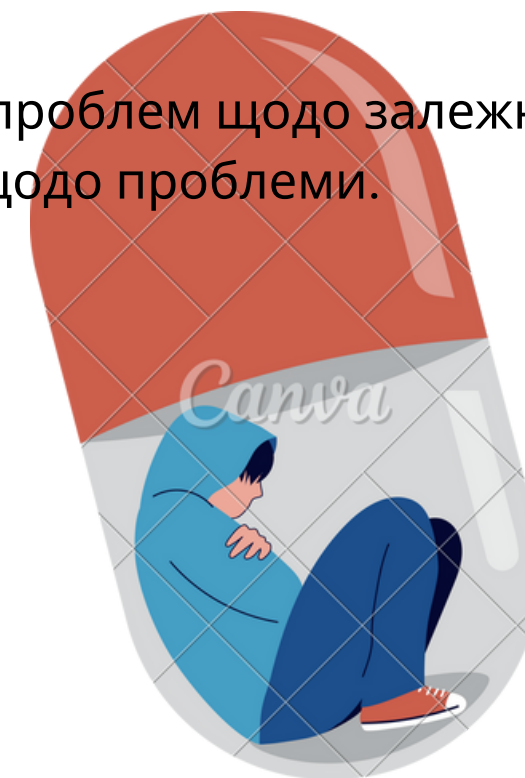
Ви отримаєте сертифікат по завершенню програми.  
Дізнаєтесь, як підтримувати здоров'я себе та інших.  
Розвинете навички для допомоги людям навколо вас.

### **Як записатися або поставити запитання:**

Якщо у вас є питання або пропозиції, або ви хочете взяти участь у майбутніх лекціях, будь ласка, надішліть нам листа на емейл: [Phocus@ukrainian.foundation](mailto:Phocus@ukrainian.foundation) (всі запитання є конфіденційними) або зателефонуйте 503.8855684.

Разом ми створюємо здорову та стійку громаду!

Участь у програмі безкоштовна завдяки підтримці Oregon Health Authority.



**OREGON  
HEALTH  
AUTHORITY**



**UKRAINIAN  
FOUNDATION**