LEWISHAM POLISH CENTRE

POLSKI OŚRODEK LEWISHAM
EST. 1963

BIULETYN INFORMACYJNY WRZESIEŃ 2026

Lewisham Polish Centre

Sierpień był dla nas wszystkich czasem złapania oddechu, wakacyjnego resetu i zbierania sił na nadchodzący sezon powakacyjny.
Choć minione letnie tygodnie upłynęły w nieco spokojniejszym rytmie, w Ośrodku i wokół niego działo się niemało to spotykaliśmy się co wtorek w Klubie Seniora, piknikowaliśmy z planszówkami w Hyde Parku, upamiętniliśmy Powstanie Warszawskie wyjątkową sesją RPG „Operacja Fenix", a także doskonaliliśmy umiejętności podczas IV edycji warsztatów „Sztuka wystąpień publicznych" oraz spotkania online o tajnikach brytyjskiego parlamentaryzmu.

Przed nami wrzesień, który wprost obfituje w wydarzenia! Już w tym miesiącu zapraszamy na niezwykłe Teatralne Popołudnie z musicalem Basilitrix i warsztatami teatru cieni, bezpłatny warsztat psychologiczny „Odkodowanie Wzorców Relacji", sporą dawkę śmiechu z ekipą Polskiego Stand-upu w UK, całodniowe spotkanie „W kręgu medycyny chińskiej", a także inspirujący wieczór autorski z młodym historykiem, Kacprem Kluską.

Wracają także nasze projekty edukacyjne, w tym bezpłatne przygotowanie do egzaminu ustnego GCSE z języka polskiego oraz program wsparcia dla rodzin.

Oddajemy w Wasze ręce już 12. wydanie naszego comiesięcznego biuletynu i dziękujemy, że jesteście z nami przez ten cały okrągły rok! Z

apraszamy do włączenia się w wolontariat, udziału w nadchodzących inicjatywach i oczywiście do lektury tego numeru

LEWISHAM POLISH CENTRE

POLSKI OŚRODEK LEWISHAM
EST. 1963

BIULETYN INFORMACYJNY WRZESIEŃ 2026

Lewisham Polish Centre



O nas

Polski Ośrodek Lewisham jest organizacją charytatywną, założoną w 1963 roku i zarejestrowaną w Charity Commission pod numerem 264998 jako Lewisham Polish Centre. Głównym celem LPC była początkowo pomoc Polakom, których los i wydarzenia II wojny światowej rzuciły na te tereny. Współcześnie LPC jest nowoczesną instytucją, wspierającą różnorodne działania na rzecz rodaków.

Polski Ośrodek Lewisham jest organizacją otwartą i demokratyczną, w której każdy członek ma prawo współdecydowania o działaniach Ośrodka. Pod wspólnym dachem mieszczą się tu osoby i grupy, pracujące na rzecz młodszych i starszych, edukacji i rozrywki, ciała i ducha. Razem tworzą unikatowy zespół profesjonalistów i wolontariuszy, który nie tylko wzbogaca ofertę dla londyńskiej Polonii, ale także udowadnia, jak fantastycznie zróżnicowaną jesteśmy społecznością.

Podoba Ci się to, co robimy? Obserwuj nas w mediach społecznościowych, zajrzyj na naszą stronę www.lpcuk.org i wybierz z naszej oferty coś dla siebie!

LEWISHAM POLISH CENTRE

POLSKI OŚRODEK LEWISHAM
EST. 1963

BIULETYN INFORMACYJNY- WRZESIEŃ 2026

Zarząd i Komitet Lewisham Polish Centre

Poznaj osoby na co dzień działające na rzecz naszej społeczności

Powiernicy



REMIGIUSZ SZARAMA



TOMASZ ZARZYCKI



AGNIESZKA ŁOKAJ

Zarząd

PREZES



AGNIESZKA ŁOKAJ

PRESIDENT@LPCUK.ORG

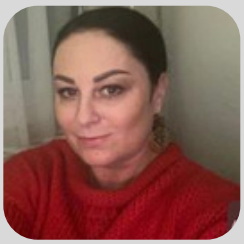
WICEPREZES



TOMASZ ZARZYCKI

TOMEK@LPCUK.ORG

SKARBNIK



ELIZA NOWOSIELSKA

TREASURER@LPCUK.ORG

SEKRETARZ



JOANNA GOS

SECRETARY@LPCUK.ORG

LEWISHAM POLISH CENTRE

POLSKI OŚRODEK LEWISHAM
EST. 1963

BIULETYN INFORMACYJNY- WRZESIEŃ 2026

Członkowie Komitetu



EWA DEMBKOWSKA



WIOLETTA GALLIE



URSZULA KIERMASZ



BOŻENA KRASOWSKA



MIROSŁAW KRASZEWSKI



MARCIN LIBERA



MAŁGORZATA LISIK-HULAK



EWELINA ONGEN



BOGUSŁAW RUTKOWSKI



KATARZYNA SZADE



MAŁGORZATA ZALEJASZ

Członkowie Komitetu wybierani są na 3 letnią kadencję.

LEWISHAM POLISH CENTRE
POLSKI OŚRODEK LEWISHAM
EST. 1963

BIULETYN INFORMACYJNY- WRZESIEŃ 2026

Co działo się w lipcu i sierpniu

Spotkania Klubu Seniora, każdy wtorek





Za nami wyjątkowe pierwsze spotkanie Klubu Seniora, które upłynęło w niezwykle miłej i serdecznej atmosferze. Był to czas pełen dobrych rozmów, uśmiechu i wspólnie spędzonych chwil przy kawie oraz herbacie.
Spotkanie pokazało, jak ważne są miejsca, w których można na chwilę zatrzymać się w codziennym biegu, porozmawiać z drugim człowiekiem, podzielić się wspomnieniami, doświadczeniami i po prostu pobyć w dobrym towarzystwie. Nie zabrakło ciekawych historii, nowych znajomości i wielu powodów do uśmiechu.
Cieszymy się, że udało nam się stworzyć przestrzeń, w której każdy może poczuć się mile widziany i swobodnie spędzić czas w gronie życzliwych osób. Wierzymy, że takie spotkania pomagają budować silniejszą społeczność, a także pokazują, że nigdy nie jest za późno na nowe przyjaźnie i wspólne inicjatywy.

Serdecznie zapraszamy wszystkich seniorów do dołączenia do naszych kolejnych spotkań. Niezależnie od tego, czy mieszkasz w okolicy od lat, czy dopiero poznajesz lokalną społeczność – zawsze znajdzie się dla Ciebie miejsce przy naszym stole.

Przyjdź na kawę, rozmowę i miło spędzony czas. Będzie nam bardzo miło Cię poznać!

LEWISHAM POLISH CENTRE

POLSKI OŚRODEK LEWISHAM
EST. 1963

BIULETYN INFORMACYJNY- WRZESIEŃ 2026

Co działo się w lipcu i sierpniu- Gramy w Londynie

Piknik Gramy w Londynie w Hyde Park, niedziela 19 lipca 2026





19 lipca członkowie Gramy w Londynie spotkali się tradycyjnie, na planszówkowym pikniku w Hyde Park.
W ciągu dnia graliśmy w przeróżne gry, w tym: party games (n.p. Tajniacy, zawsze mile widziani na tego typu spotkaniach), karty (na kocyku królował Tysiąc), ale również w badmintona i nawet odświeżyliśmy sobie granie "w gumę".
Do miłośników gier wszelakich dołączyli również członkowie KROK-u (Klubu Rozrywki Odpoczynku Kultury).
Na kocykach zapanowała relaksująca atmosfera. Na spotkaniu pojawiło się ponad 20 osób, zarówno "starych" bywalców jak i całkiem nowych, a rozmowom nie było końca.

Operacja Fenix- 31 lipca 2026

1 sierpnia to bardzo ważna data w historii Polski. Polacy po raz kolejny, podjęli walkę z góry skazaną na niepowodze. Warszawiacy stanęli przeciwko hitlerowcom, do heroicznej próby obrony wolności.



Aby uczcić to historyczne wydarzenie, w piątek 31 lipca), nasz wspaniały Mistrz Gry, Tadeusz, stworzył fantastyczny scenariusz RPG (Role Play Game), Operację Fenix, która przenosiła w czasie członków klubu Gramy w Londynie. Mając zarys postaci i swoją wyobraźnię, stworzyli nową historię:

Pięciu świetnie wyszkolonych operatorów Gromu cofnęło się w czasie aby zmienić bieg historii. Naszym celem było zlikwidowanie mordercy, SS-Gruppenfuhrera Heinza Reinefatha, odpowiedzialnego za śmierć dziesiątek tysięcy Polaków.
Od początku coś poszło nie tak. Wylądowaliśmy w złym miejscu i musieliśmy przedzierać się przez ponad kilometr przez ogarniętą powstaniem Warszawę. Akcja która miała być cichą i szybką likwidacją celu, zmieniła się w szereg walk i potyczek w których Niemcy użyli nawet artylerii i pojazdów pancernych.

Misja zakończyła się całkowitym sukcesem. Niestety jednak okazało się że bilet do przeszłości był tylko w jedną stronę.....

Gramy w Londynie Team

LEWISHAM POLISH CENTRE

POLSKI OŚRODEK LEWISHAM
EST. 1963

BIULETYN INFORMACYJNY- WRZESIEŃ 2026

Co działo się w lipcu

Sztuka wystąpień publicznych, IV Edycja, niedziela 12 lipca



Za nami IV edycja warsztatu SZTUKA WYSTĄPIEŃ PUBLICZNYCH w Lewisham Polish Centre!
To był intensywny dzień pełen praktycznych ćwiczeń, wartościowej wiedzy i inspirujących spotkań. Największą satysfakcją są dla nas bardzo pozytywne opinie uczestników, którzy podkreślali, jak wiele wynieśli z tego szkolenia.
Warsztat prowadziła **Izabela Wilczyńska** - była aktorka, a obecnie trenerka wystąpień publicznych, pracująca zarówno z grupami, jak i indywidualnie.
Już w tę niedzielę odbędzie się Masterclass - specjalna edycja przeznaczona wyłącznie dla uczestników, którzy ukończyli poziom podstawowy.
Kolejna edycja warsztatów planowana jest na październik. Osoby zainteresowane udziałem zapraszamy do kontaktu z organizatorką, **Bożena Krasowska**.
Szukasz miejsca na szkolenie, warsztaty lub spotkanie? Lewisham Polish Centre to przestrzeń idealna do organizacji takich wydarzeń – komfortowa sala z rzutnikiem oraz miejscem dla grup liczących nawet do 60 osób.
Zapraszamy organizatorów do kontaktu i rezerwacji terminu

Twoja Społeczność, Twój Brytyjski Parlament – Wprowadzenie, wtorek, 14 lipca 2026

W lipcu w odbyły się interaktywne warsztaty online zorganizowane we współpracy z Brytyjskim Parlamentem. Spotkanie przyciągnęło zróżnicowaną grupę uczestników- od młodzieży stawiającej pierwsze kroki w aktywności społecznej, po dorosłych pragnących skuteczniej działać na rzecz naszej społeczności.
Wydarzenie miało na celu przybliżenie mechanizmów brytyjskiej demokracji oraz pokazanie praktycznych narzędzi wpływu na otaczającą nas rzeczywistość.
Kluczowe zagadnienia omówione podczas spotkania:

- Skuteczny kontakt z posłami (MPs): Uczestnicy dowiedzieli się, jak poprawnie redagować zapytania, zgłaszać problemy lokalne oraz kiedy i w jakiej formie najlepiej umawiać się na spotkania w biurach poselskich (surgeries).
- Rola Izby Lordów (House of Lords): Wyjaśniono, czym w praktyce zajmuje się druga izba parlamentu, jak weryfikuje projekty ustaw i dlaczego wiedza ekspercka zasiadających w niej lordów jest kluczowa w procesie legislacyjnym.
- Reprezentacja spraw obywatelskich: Przeanalizowano konkretne ścieżki, jakimi parlamentarzyści mogą wnosić kwestie ważne dla mniejszości i społeczności lokalnych na forum debaty publicznej oraz interpelacji ministerialnych.

Wydarzenie pokazało, że wiedza o funkcjonowaniu brytyjskich instytucji jest przystępna i potrzebna każdemu, bez względu na wiek. Dziękujemy wszystkim uczestnikom za zaangażowanie, celne pytania i aktywny udział w dyskusji.

LEWISHAM POLISH CENTRE

POLSKI OŚRODEK LEWISHAM
EST. 1963

BIULETYN INFORMACYJNY- WRZESIEŃ 2026

Nadchodzące wydarzenia

Teatralne Popołudnie w Polskim Ośrodku Lewisham, sobota 5 września 2026



Basilitrix Musical zaprasza na Teatralne Popołudnie w Polskim Ośrodku Lewisham!
Muzyka, teatr cieni, warsztaty i spotkanie ze światem warszawskich legend! Stwórz własną lalkę cieniową, naucz się piosenek z musicalu Basilitrix i zaśpiewaj je razem z nami. Przygotowaliśmy osobne warsztaty dla dzieci, młodzieży i dorosłych – a cały dochód z wydarzenia wesprze listopadową premierę Basilitrix na londyńskiej scenie.

Rodziny z dziećmi i młodzież poznają świat musicalu, jego bohaterów i muzykę, wezmą udział w warsztatach tworzenia lalek cieniowych oraz muzycznych, podczas których nauczą się fragmentów piosenek ze spektaklu i podstaw śpiewania w harmonii. Popołudnie zakończy pokaz fragmentów musicalu Basilitrix oraz wspólne śpiewanie.

Dla dorosłych przygotowaliśmy wieczorny warsztat teatru cieni z muzyką na żywo. W kameralnej atmosferze uczestnicy stworzą własne lalki, poznają podstawy ich animacji i wspólnie przygotują krótką etiudę teatralną.
Basilitrix to autorski musical inspirowany warszawską legendą o Bazyliszku, napisany w języku angielskim z myślą o międzynarodowej publiczności. Łączy współczesny teatr muzyczny ze słowiańskim folklorem, opowiadając historię o siostrzeństwie, odwadze, ciekawości i poszukiwaniu prawdy.
Warsztaty poprowadzą twórczynie spektaklu: Ida Wrona (autorka i producentka musicalu), Kinga Pazik (reżyserka specjalizująca się w teatrze lalek) oraz Laoise Fleming (reżyserka muzyczna) oraz Nicole Monroe (aktorka musicalowa) .
Kupując bilet, wspierasz realizację listopadowej premiery Basilitrix w Londynie. Cały dochód z wydarzenia zostanie przeznaczony na przygotowanie spektaklu i pomoże przenieść polskie legendy oraz folklor na londyńską scenę. Podczas warsztatów będzie również można kupić pamiątki związane z musicalem.
Warsztaty będą prowadzone w języku angielskim. W każdej grupie obecna będzie również osoba mówiąca po polsku, która w razie potrzeby zapewni wsparcie językowe uczestnikom mniej swobodnie posługującym się angielskim.

LEWISHAM POLISH CENTRE
POLSKI OŚRODEK LEWISHAM
EST. 1963

BIULETYN INFORMACYJNY- WRZESIEŃ 2026

Nadchodzące wydarzenia

Warsztat Odkodowania Wzorców Relacji- niedziela 13 września 2026



Dlaczego w relacjach ciągle powtarza się to samo?
Warsztat Odkodowania Wzorców Relacji
3-godzinny, praktyczny warsztat dla osób w relacji, par, małżonków, singli, osób randkujących i po rozstaniu.
Przyjrzymy się powtarzającym się problemom, konfliktom, triggerom i sposobom reagowania w bliskich relacjach.
Uczestnicy stworzą swoją pierwszą Mapę Wzorca Relacyjnego i zobaczą, co warto dalej pogłębiać w pracy nad sobą i relacjami.
Po warsztacie zapraszamy na krótką część networkingową.
Warsztat jest bezpłatny dzięki dofinansowaniu z The National Lottery Community Fund i realizowany przez Inclusive Support Network CIC.

Prowadzący:
Anna M Prusińska – psychoterapeutka relacyjna i counsellor, specjalizująca się w pracy z parami i wzorcami relacyjnymi. Twórczyni Metody Odkodowania Relacji.
Ewelina Capek – Mental Health Nurse, liderka NHS i NLP Master Practitioner z ponad 14-letnim doświadczeniem. Specjalizuje się w wellbeing, odporności psychicznej i rozwoju osobistym.
13 września 2026
12:00 -15:00
Lewisham Polish Centre, 8 Waldram Park Road, London SE23 2PN
Udział bezpłatny dzięki dofinansowaniu z The National Lottery Community Fund
Organizator: Inclusive Support Network CIC
Tylko 35 miejsc
Ważne: każda osoba uczestnicząca w warsztacie powinna zarejestrować się osobno, abyśmy mieli komplet danych kontaktowych i mogli prawidłowo przygotować listę uczestników.

LEWISHAM POLISH CENTRE

POLSKI OŚRODEK LEWISHAM
EST. 1963

BIULETYN INFORMACYJNY- WRZESIEŃ 2026

Nadchodzące wydarzenia

Polski Stand-up- Testy nowych materiałów sobota 19 września 2026



Polski Stand-Up W UK sprawdza, co działa, a co jeszcze nie.
Londyn, tym razem robimy coś trochę innego.
19 września w Lewisham Polish Centre spotkają się komicy z grupy Polski Stand-Up W UK, żeby przetestować przed publicznością swoje nowe materiały na nadchodzący sezon.
Czyli będziecie mogli zobaczyć żarty, których być może jeszcze nikt nie słyszał.
A jeśli któryś nie zadziała?
Spokojnie. **To właśnie są TESTY**

NA SCENIE
Komicy z Polski Stand-Up W UK pojawią się ze swoimi nowymi pomysłami, świeżymi żartami i materiałem, który dopiero przechodzi próbę publiczności.
Będzie różnorodnie, będzie świeżo i z dużym prawdopodobieństwem wydarzy się coś, czego sami komicy się nie spodziewają.
A na dokładkę dorzucamy DMy, dodatkowy format improwizacyjny, w którym scenariusz jest raczej sugestią niż zasadą.
A ponieważ testowanie żartów na trzeźwo jest zdecydowanie trudniejsze, na miejscu będzie można kupić zimne piwko

Bilety dostępne: www.bilety24.uk i na miejscu za gotówkę- jeśli będą jeszcze wolne miejsca
Wydarzenie dla osób 16+.
TESTY są po to, żeby komicy mogli spokojnie sprawdzać nowy materiał, a publiczność mogła dobrze się bawić. Dlatego osoby, które będą przeszkadzać artystom lub innym widzom, mogą zostać wyproszone z wydarzenia bez możliwości zwrotu pieniędzy za bilet.

£8, nowe żarty, zimne piwko i możliwość zobaczenia stand-upu jeszcze zanim trafi na właściwą scenę.
Czy wszystkie żarty będą dobre?
Tego nie obiecujemy.
Ale właśnie dlatego nazywamy ten wieczór TESTY.

LEWISHAM POLISH CENTRE
POLSKI OŚRODEK LEWISHAM
EST. 1963

BIULETYN INFORMACYJNY- WRZESIEŃ 2026

Nadchodzące wydarzenia

W kręgu medycyny chińskiej, niedziela 20 września 2026



W kręgu Medycyny Chińskiej - więcej niż leczenie objawów
20 września 2026
Lewisham Polish Centre w Londynie
Zapraszamy na całodniowy warsztat poświęcony Medycynie Chińskiej i holistycznemu spojrzeniu na zdrowie oraz równowagę organizmu.
Podczas spotkania porozmawiamy między innymi o odżywianiu, diagnostyce z języka, ziołach oraz terapii bańkami.

To propozycja dla osób, które chcą lepiej zrozumieć swoje ciało i dowiedzieć się, jak poprzez codzienne wybory wspierać równowagę organizmu.

Wybierz się na warsztat z przyjaciółką, partnerem lub bliską osobą!
Przy zakupie dwóch biletów dostępna jest korzystna cena dla par. W sprawie oferty dla par prosimy o kontakt z organizatorką.
Więcej informacji oraz rezerwacja biletów - link do wydarzenia znajdziesz w komentarzu pod postem.
Organizatorka: Bożena Krasowska
Prowadząca: Izabela Wilczyńska
Serdecznie zapraszamy!

Wieczór autorski- Kacper Kluska, sobota 26 września 2026



Zapraszamy na wyjątkowy wieczór autorski z 18-letnim Kacprem Kluską, pasjonatem historii, społecznikiem oraz autorem publikacji historycznych: „Jan Kluska z Godowej: Przez ścianę śmierci" i najnowszej książki „Wojenne dzieje Brzeżanki".

Podczas spotkania autor opowie o pracy nad dokumentowaniem lokalnej historii Podkarpacia, losach mieszkańców walczących o wolność Polski w czasie II wojny światowej oraz doświadczeniach wojennych represji. Poruszymy również temat ratowania pamięci o polskich weteranach, dbania o ich groby i miejsca pamięci oraz przekazywania tych ważnych historii kolejnym pokoleniom Polonii.

LEWISHAM POLISH CENTRE
POLSKI OŚRODEK LEWISHAM
EST. 1963

BIULETYN INFORMACYJNY- WRZESIEŃ 2026

Nasze projekty

Akademia Rozwoju i doskonalenia Umiejętności -POL



Sukces na egzaminie ustnym GCSE z języka polskiego? Akademia Rozwoju i Doskonalenia Umiejętności -POL zaprasza na sprawdzone szkolenia!
Szanowni Rodzice, Drodzy Uczniowie!
Po ubiegłorocznym sukcesie, Akademia Rozwoju i Doskonalenia Umiejętności -POL wraca z kolejną edycją szkolenia, które pomoże młodzieży bezstresowo i skutecznie zdać część ustną egzaminu GCSE z języka polskiego jako obcego.

Aby zapewnić uczniom jeszcze większy komfort nauki, w tym roku szkolenie odbędzie się w dwóch grupach do wyboru, co pozwoli na bardziej indywidualne podejście do każdego uczestnika.

Dlaczego warto wziąć udział?

• Pełna struktura - uczniowie szczegółowo poznają specyfikę egzaminu ustnego
• Praktyczna analiza - przećwiczymy wszystkie moduły egzaminu (Photo Card, Role Play, General Conversation).
• Strategie sukcesu - dowiesz się jak rozwijać wypowiedzi, aby zdobyć najwyższą możliwą liczbę punktów.
• Przełamywanie barier - dzięki praktycznym ćwiczeniom oswoimy stres i atmosferę egzaminacyjną.

Dla kogo?
Warsztaty są skierowane do uczniów przygotowujących się do egzaminów GCSE z języka polskiego (szczególnie rekomendujemy udział młodzieży z Year 10 oraz Year 11).

Koszt: Udział w szkoleniu jest całkowicie BEZPŁATNY!
Projekt jest współfinansowany przez Instytut Rozwoju Języka Polskiego ze środków budżetu państwa.
Obowiązkowe zapisy:
Liczba miejsc w grupach jest ściśle ograniczona. Prosimy o zgłoszenia mailowe z podaniem wybranego terminu na adres: education@akademiapol.org

Zadbaj o przyszłość i spokój swego dziecka już na początku roku szkolnego.
Serdecznie zapraszamy!

LEWISHAM POLISH CENTRE
POLSKI OŚRODEK LEWISHAM
EST. 1963

BIULETYN INFORMACYJNY- WRZESIEŃ 2026

Nasze projekty

▶ Akademia Rozwoju i doskonalenia Umiejętności- Kalendarz

🍁 **PAŹDZIERNIK 2026**

📌 **Konferencja edukacyjna: Wdrażanie Ram Programowych Polonijnej Edukacji Językowo-Kulturowej.**
Data: **11 października 2026 r.** | Godziny: 12:00 – 19:00

Odbiorcy: Nauczyciele, dyrektorzy szkół,
Limit: 70 osób (południowo-wschodni Londyn)
Opis: Spotkanie eksperckie poświęcone nowoczesnym standardom nauczania języka polskiego w środowisku polonijnym. Panele dyskusyjne oraz warsztaty wdrażania nowoczesnych rozwiązań programowych w szkołach sobotnich.

📌 **GCSE bez tajemnic – kryteria oceniania egzaminu ustnego i pisemnego.**
Data: **24 października 2026 r.**
Odbiorcy: Nauczyciele i rodzice Limit: 20 osób
Opis: Szczegółowe omówienie procedur brytyjskiego systemu oceniania. Praktyczny poradnik dla dorosłych, jak poprawnie i bezbłędnie przeprowadzić i nadzorować szkolne procedury egzaminacyjne.



LEWISHAM POLISH CENTRE
POLSKI OŚRODEK LEWISHAM
EST. 1963

BIULETYN INFORMACYJNY- WRZESIEŃ 2026

Pozostałe projekty

Akademia Rozwoju i doskonalenia Umiejętności- Kalendarz



Rozpoczęły się zapisy do bezpłatnego programu wsparcia dla rodzin z Europy Środkowo-Wschodniej mieszkających w Londynie!

Dzięki otrzymanemu grantowi z The National Lottery Community Fund przez najbliższe 13 miesięcy zrealizujemy:

- 13 bezpłatnych comiesięcznych warsztatów psychoedukacyjnych online i osobiście.
- 25 par-rodzin otrzyma pełny program terapeutyczny obejmujący 6 bezpłatnych indywidualnych sesji wsparcia – łącznie 150 sesji.

Warsztaty będą poświęcone budowaniu zdrowych relacji, wzmacnianiu więzi rodzinnych, komunikacji, dobrostanowi emocjonalnemu, radzeniu sobie z obniżonym nastrojem, samotnością oraz rozpoznawaniu pierwszych sygnałów narastających konfliktów.

Pomoc jest też dostępna inkluzywnie dla rodzin mniejszościowych takich jak:
- rodziny wielokulturowe
- rodziny z neuroróżnorodnościami
- rodziny LGBTQ+

Pierwszy warsztat odbędzie się online w lipcu, a kolejne będą organizowane co miesiąc stacjonarnie oraz online, aby ułatwić udział również osobom z obowiązkami zawodowymi i rodzicielskimi

Jeśli mieszkasz w Londynie, przynajmniej 1 osoba w Twojej rodzinie pochodzi z Europy Środkowo-Wschodniej i uważasz, że Ty lub Twoja rodzina moglibyście skorzystać z takiego wsparcia, napisz do organizatorów: info@icsmentalhealth.org.uk. W lipcu rozpoczną się konsultacje kwalifikacyjne i zaproszone zostaną wybrane osoby do udziału w programie. Spotkania będą odbywać się po polsku i po angielsku, na zoom oraz w Lewisham Polish Centre.
Liczba miejsc jest ograniczona. Zgłoś się już dziś. 💚

LEWISHAM POLISH CENTRE

POLSKI OŚRODEK LEWISHAM
EST. 1963

BIULETYN INFORMACYJNY- SIERPIEŃ 2026

Dodatkowe informacje

Wolontariat



Siła wolontariatu – zmieniaj świat i rozwijaj siebie!
2026 został ogłoszony przez ONZ Międzynarodowym Rokiem Wolontariatu na rzecz Zrównoważonego Rozwoju. Wolontariat to nie tylko pomoc innym, ale także budowanie relacji, zdobywanie doświadczenia i realny wpływ na lokalną społeczność.
Zastanawiasz się, czy warto zostać wolontariuszem? Zdecydowanie TAK! Wolontariat to nie tylko pomaganie innym, ale również inwestycja w siebie i swój rozwój.

Co zyskujesz?

- Rozwijasz cenne umiejętności- od komunikacji po organizację wydarzeń i zarządzanie projektami.
- Zdobywasz praktyczne doświadczenie zawodowe w przyjaznej atmosferze.
- Budujesz pewność siebie i wychodzisz ze swojej strefy komfortu.
- Poznajesz fantastycznych ludzi i tworzysz nowe relacje oraz przyjaźnie.

Dlaczego wolontariat jest tak ważny dla społeczności?

Lokalne organizacje i inicjatywy polonijne, takie jak Lewisham Polish Centre, istnieją dzięki zaangażowaniu ludzi o wielkich sercach. To właśnie wolontariusze pomagają nam:

- Organizować więcej wydarzeń kulturalnych i społecznych.
- Wspierać rodaków mieszkających na emigracji.
- Pielęgnować polską kulturę, język i tradycje dla kolejnych pokoleń.

Chcesz zrobić coś dobrego, zdobyć nowe doświadczenia i stać się częścią wspaniałej społeczności? Dołącz do nas!

Link do rejestracji:

https://forms.gle/BrBZe4xkTu9V5YE46

LEWISHAM POLISH CENTRE

POLSKI OŚRODEK LEWISHAM
EST. 1963

BIULETYN INFORMACYJNY- SIERPIEŃ 2026

Zapisz te daty w kalendarzu

15 września: Zebranie Komitetu Ośrodka- goście mile widziani
11 października: Konferencja edukacyjna: Wdrażanie Ram Programowych Polonijnej Edukacji Językowo-Kulturowej
18 października- Światowy Dzień Zwierząt
24 października- GCSE bez tajemnic – kryteria oceniania egzaminu ustnego i pisemnego.
25 października- O!GRY! - Polonijny Konwent Fanów Gier Planszowych, Karcianych oraz RPG

Wynajem pomieszczeń Ośrodka

