

20
21

Annual Review



Centre for
Counselling and
Therapy

353 876 494 555

info@ckudublin.org

www.ckudublin.org

Table of Contents

3	Chairperson statement
4	Co-ordinator statment
7	CKU Objectives and Value
8	CKU Vision and Mision
9	Our offer
10	Our projects Between us women
11	Workshop for Parents
12	Webinars
13	Personal development workshops
14	Human Impact
17	Audit
19	Structure, Governance and Management
20	Legal Status
20	Governance Code for Community, Voluntary and charitable organisations
21	General Governance Information
22	Sponsors and Media Partners

CHAIRPERSON STATEMENT

In 2021 the world was still in the grip of the coronavirus pandemic. The CKU proved its agility as an organization adapting quickly to tightening and loosening public health measures. Blended service delivery and blended working conditions were offered. The CKU stayed tuned to the client's needs in these challenging times offering a wide range of programs from psychoeducation, to addiction support, to crisis intervention to psychiatric clinics.

It's important to highlight that the CKU is at the center of addiction service provision in Ireland. In 2021 we worked collaboratively with more agencies, we were involved in peer-led initiatives and committed to service user involvement, quality & safety standards, and innovation. On behalf of the Board, I'd like to express appreciation to our management – Mariola Mastek and Barbara Ozga, administration, and the Team of CKU therapists, and volunteers for their dedication and excellent work. We are thankful to All the Funders for the ongoing support and for additional funding that allow us to deliver new projects and employ an administrator.

The Board has gone through some changes. As we said goodbye to Irena Suchecka, I was trusted with a role of a new chair. Barbara Ozga took over the Company Secretary role and Paddy Bolger, the Treasurer role. Comprehensive Risk Assessment was the most significant piece of work completed in 2021 followed by the outline of priorities for 2022 as we continued our commitment to good governance.

The WHO warns that the long effects of a crisis such as a pandemic include the rise of addiction, mental health difficulties, and social disadvantage, the CKU stays tuned and is looking forward to working with our clients and other stakeholders.

Emilia Marchelewska
CKU Chairperson
On behalf of the Board of Directors

CO-ORDINATOR STATEMENT

I am delighted to share the annual report for 2021 for the CKU Centre for Counselling and Therapy. CKU continued to deliver positive outcomes for the polish population called “new communities” residing in Ireland. This report will outline the programmes and initiatives which were put in place in order to support our clients. It should be noted that the onset of the Covid-19 pandemic had a significant impact on the lives of all of us.

Team

All CKU Team work hard and put lots of effort to ensure that CKU provides strong support for its clients - to ensure critical services continued to be delivered to vulnerable groups and to ensure that vital support and services are maintained both throughout the pandemic and as we recover from its impacts. In addition to the continuation of existing core projects, a number of specific targeted programmes were introduced as a direct response to Covid-19. We have a multidisciplinary team that is dynamic, resourceful with visionary insight and works purposefully with staff, clients and their families to support and empower them to be the best they can be. This team is supported by the clinical expertise of internal and external supervisors. All Teams participated in internal training and clinical meetings regularly. in 2021, we had elections to our Board of Directors and Emilia Marchelewska has been elected as Chairwomen- congratulations Emilia!

Achievements

While all the programmes are run smoothly I am especially proud of some key achievements. Service offers high-quality treatment and support in the field of Addiction and Family support. On this occasion I would like to underline that CKU is the only organisation that supports and provides treatment in the native language in Ireland, this is an extraordinary and unique position. We provide social skills training and personal development programs.

Our organisation is also adopting peer to peer model of work, especially for women. On this occasion, I would like to mention that our clients took part in the Service user Involvement project and support the initiative of small video clips with informative pieces about Service user rights and specific services dedicated to women.

Our service provision has been expanded to offer a “Reduce of use” program as part of harm reduction and aftercare and continued care support group for Graduate Clients. The first meeting of the Graduates group is scheduled for January 2022

We enroll Family connection program- the first edition of the Pilot program is scheduled for February 2022.

CKU has also been visible more on social media, to showcase the great work that it has achieved. Please join us on Facebook, Instagram, and YouTube to see our projects!

Interagency work

In 2021, CKU actively participated as an organization in the Interagency model of work and was involved in a few initiatives. Our Staff participated in the Action Research project and CKU continued our work on relevant fora, remaining active members of the Subgroup of SICDTF and Dublin City Alcohol Allianz group, which helped us focus on what is important to us and our stakeholders.

Thanks!

I would like to take this opportunity to thank our primary funders and all engaged services for their ongoing support and assistance. Special Thanks I forward to Irena Suchecka, for her invaluable contribution to the development of the Centre. Irena was a Board member since the 2012 year and already retired from the Chairwomen position at the end of 2021. Irena we all miss you!

Big thanks to all of our Board Members for supporting our achievement and putting fresh views and ideas! I would like to say big thanks to our hard-working team, and our colleague Clinical Manager Mariola Mastek for keeping the team on track! I look forward to keeping and straightening the position of CKU and working collaboratively with partner organizations and building strong connections with all involved projects in the future.

All the Best for us!
Barbara Ozga
CKU Coordinator

CKU OBJECTIVES AND VALUES

1. Promotion of positive change
2. Propagation of partnerships of the professionals with the 12-stepper Communities which helps in the integration of these people with local groups and individuals in a multicultural Ireland at the same time breaking the language barrier
3. Cooperation and integration with organizations, agencies, social workers both in Ireland and Poland in order to help clients in a variety of problem areas in their lives
4. Integrity - a creation of an atmosphere of trust, respect, and honesty
5. Equality- through respect for the identity of our clients, their beliefs and choices



6. Inspiration - teaching our clients independence and responsibility and at the same time supporting them in making choices and positive changes in their lives
7. Confidentiality means ensuring that the information collected from our clients is and always will be only used in such a way that does not violate the trust, privacy and personal data protection
8. Respect within the team and professionalism in working with the client by raising the professional qualification and being guided by the code of professional ethics for addiction therapists.

CKU VISION AND MISION

VISION

A society where everyone has an equal opportunity to live a life without addiction.



MISSION

To provide professional help and support to people and their families affected by addiction through psychotherapeutic treatment, addiction prevention, and integration with the multicultural Irish community in order to facilitate social inclusion.



OUR OFFER

- Individual consultations and psychological counselling
- Psychotherapy for individuals and couples
- Psychiatric consultation
- Psychotherapy groups for:
 - People suffering from abuse of psychoactive substance/ gambling and other behavioural addictions
 - Family members and concerned persons who have been affected by alcohol or drugs used in the home or different forms of neglect in family life.
- Support groups:
 - Supporting recovery group/ Aftercare
 - Family support group/ Family connections
 - Motivation and information group
 - Relapse prevention
- Personal development workshops;
 - Psychoeducational and support workshop - training groups
 - Social skills training
- Workshops for women
 - Between us women/ Peer to peer support group
- Workshop for parents
- Crisis interventions and Online support

OUR PROJECTS

BETWEEN US WOMEN

Warsztaty z cyklu „Między nami kobietami” „Rozdarta”

Bohaterka sztuki nie sposób uniknąć, ponieważ się wpisane w schemata życia każdej z nas. Śmierć bliskiej osoby, rozwód, choroba, rozstanie, zdrada, utrata pracy oraz inne bolesne straty prowadzą do cierpienia.



Zapraszam Ciebie do wspólnego dialogu, refleksji i poszukiwania odpowiedzi. Będziemy dla siebie wsparciem, inspiracją i dzielimy się kobiecą mocą. **Mariola Mastek - psychoterapeutka**

Warsztat odbędzie się Online na żywo:
Piątek: 26 lutego - godz. 19.00-20.30 irlandzkiego czasu, 20.00-21.30 polskiego czasu.
Zapisy i więcej informacji dotychczasowych możliwości uczestnictwa w warsztacie - tel. 0860801018 lub 0876-49-4555
Koszt: €10 liczba miejsc ograniczona.



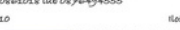
Warsztaty z cyklu „Między nami kobietami” „Osazona”

Wampir emocjonalny sprawia, że czujemy się osazoni, że ucieka z nas energia. Dlatego wpadamy w ich sidła i pozwalamy, żeby na nas zerwali!



Zapraszam Ciebie do wspólnego dialogu, refleksji i poszukiwania odpowiedzi. Będziemy dla siebie wsparciem, inspiracją i dzielimy się kobiecą mocą. **Mariola Mastek - psychoterapeutka**

Warsztat odbędzie się Online na żywo:
Piątek 19 marca 2021 - godz. 19.00-20.30 irlandzkiego czasu, 20.00-21.30 polskiego czasu.
Zapisy i więcej informacji dotychczasowych możliwości uczestnictwa w warsztacie - tel. 0860801018 lub 0876-49-4555
Koszt: €10 liczba miejsc ograniczona.



Warsztaty z cyklu „Między nami kobietami” „Droga do Siebie”

Niestety, bardzo często ukrywamy to, co czujemy przed innymi i przed sobą. Jak najżywiej strażymy z siebie stare rany. Kształtujemy i maskujemy to to znamyśmy byli sobą i czego potrzebują kobiety, żeby czuć się sobą?



Zapraszam Ciebie do wspólnego dialogu, refleksji i poszukiwania odpowiedzi. Będziemy dla siebie wsparciem, inspiracją i dzielimy się kobiecą mocą. **Mariola Mastek - psychoterapeutka**

Warsztat odbędzie się Online na żywo:
Piątek: 25 czerwca 2021 - godz. 19.00-20.30 irlandzkiego czasu, 20.00-21.30 polskiego czasu.
Zapisy i więcej informacji dotychczasowych możliwości uczestnictwa w warsztacie - tel. 0860801018 lub 0876-49-4555
Koszt: €10 liczba miejsc ograniczona.



Warsztaty z cyklu „Między nami kobietami” „Blżej siebie”

Doświadczamy się do siebie często nie przynosi uspokojonych efektów a budzi frustrację i rozczarowanie. Jak zbliżować twymy związek oparty na szczerości, zaufaniu, akceptacji i bliskości?



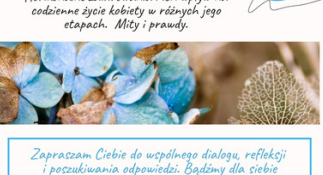
Zapraszam Ciebie do wspólnego dialogu, refleksji i poszukiwania odpowiedzi. Będziemy dla siebie wsparciem, inspiracją i dzielimy się kobiecą mocą. **Mariola Mastek - psychoterapeutka**

Warsztat odbędzie się Online na żywo:
Piątek: 28 maj 2021 - godz. 19.00-20.30 irlandzkiego czasu, 20.00-21.30 polskiego czasu.
Zapisy i więcej informacji dotychczasowych możliwości uczestnictwa w warsztacie - tel. 0860801018 lub 0876-49-4555
Koszt: €10 liczba miejsc ograniczona.



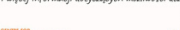
Warsztaty rozwojowe z cyklu „Między nami kobietami” „Kobieta zmieniająca Jest”

Czy zmienia znacząco zdrowa i funkcjonująca z prawami natury? Hormonalne zawirowania i ich wpływ na codzienne życie kobiety w różnych jego etapach. Mity i prawdy.



Zapraszam Ciebie do wspólnego dialogu, refleksji i poszukiwania odpowiedzi. Będziemy dla siebie wsparciem, inspiracją i dzielimy się kobiecą mocą. **Mariola Mastek - psychoterapeutka i gościnnie Jureta Grzymalowska**

Warsztat odbędzie się on-line na żywo.
Piątek: 21 września 2021
godz.: 19.00-20.30 irlandzkiego czasu 20.00-21.30 polskiego czasu.
Zapisy i więcej informacji dotychczasowych możliwości uczestnictwa w warsztacie - tel. +353 86081018 lub +353 876494555 Liczba miejsc ograniczona.



Warsztaty rozwojowe z cyklu „Między nami kobietami” „Obchodzimy urodziny 10 lat!”

Kobieta, szczęśliwa być



Z okazji 10 urodzin naszych wspólnych kobiecych spotkań zapraszam Ciebie. **Mariola Mastek - psychoterapeutka**

Warsztat odbędzie się on-line na żywo.
Piątek: 21 października 2021
godz.: 18.00-20.30 irlandzkiego czasu; 19.00-21.30 polskiego czasu.
Patronem spotkania jest Fundacja Batorego. Liczba miejsc ograniczona! Koszt: €10
Zapisy i więcej informacji dotychczasowych możliwości uczestnictwa w warsztacie - tel. +353 86081018 lub +353 876494555



Warsztaty rozwojowe z cyklu „Między nami kobietami” „Obchodzimy urodziny 10 lat!”



Z okazji 10 urodzin naszych wspólnych kobiecych spotkań zapraszam Ciebie. **Mariola Mastek - psychoterapeutka**

Warsztat odbędzie się on-line na żywo.
Piątek: 11 listopada 2021
godz.: 18.00-20.30 irlandzkiego czasu; 19.00-21.30 polskiego czasu.
Patronem spotkania jest Fundacja Batorego. Liczba miejsc ograniczona! Koszt: €10
Zapisy i więcej informacji dotychczasowych możliwości uczestnictwa w warsztacie - email: info@ekadublin.org; tel. +353 86081018 lub +353 876494555

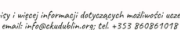


Warsztaty rozwojowe z cyklu „Między nami kobietami” „Obchodzimy urodziny 10 lat!”



Z okazji 10 urodzin naszych wspólnych kobiecych spotkań zapraszam Ciebie. **Mariola Mastek - psychoterapeutka**

Warsztat odbędzie się on-line na żywo.
Piątek: 20 listopada 2021
godz.: 18.00-20.30 irlandzkiego czasu; 19.00-21.30 polskiego czasu.
Patronem spotkania jest Fundacja Batorego. Liczba miejsc ograniczona! Koszt: €10
Zapisy i więcej informacji dotychczasowych możliwości uczestnictwa w warsztacie - email: info@ekadublin.org; tel. +353 86081018 lub +353 876494555

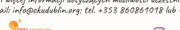


Warsztaty rozwojowe z cyklu „Między nami kobietami” „Obchodzimy urodziny 10 lat!”



Z okazji 10 urodzin naszych wspólnych kobiecych spotkań zapraszam Ciebie. **Mariola Mastek - psychoterapeutka**

Warsztat odbędzie się on-line na żywo.
Piątek: 19 grudnia 2021
godz.: 18.00-20.30 irlandzkiego czasu; 19.00-21.30 polskiego czasu.
Patronem spotkania jest Fundacja Batorego. Liczba miejsc ograniczona! Koszt: €10
Zapisy i więcej informacji dotychczasowych możliwości uczestnictwa w warsztacie - email: info@ekadublin.org; tel. +353 86081018 lub +353 876494555



WORKSHOP FOR PARENTS



KIEDY: środa, 19.05.2021
CZAS: 19.00 - 21.00 irł
MIEJSCE: Platforma online

Trzeci warsztat dla rodziców dzieci w wieku 3-10 lat z cyklu czterech spotkań:

O RETY, EMOCJE!

Temat warsztatu:
Emocje rodzica.
Pomoc czy przeszkoda w wychowaniu dzieci?

Będzie to szczególny czas dla rodziców, gdzie będziemy się zatrzymywać wokół naszych, dorosłych emocji i przyglądać się im w kontekście potrzeb i przekonań. Warsztat będzie też czasem praktycznego poszukiwania źródeł naszych emocji i badania tego, czy nasze emocje wspierają nas czy wstrzymują w procesie wychowania dzieci.

Więcej informacji i zapisy:
0876494555 lub 0860861018
info@ckudublin.org
www.ckudublin.org



KIEDY: środa, 16.06.2021
CZAS: 19.00 - 21.00 irł
MIEJSCE: Platforma online

Czwarty warsztat dla rodziców dzieci w wieku 3-10 lat z cyklu czterech spotkań:

O RETY, EMOCJE!

Temat warsztatu:
Rodzina - miejsce, gdzie mogę tworzyć się pięknie wspomnienia emocjonalne.

Rodzina daje dzieciom korzenie i jednocześnie siłę dla skrzydeł, by wleciły w dorosłe życie.

Na warsztacie będziemy pracować nad tym, jak utrzymać w domu dobry klimat i budować dobre emocjonalne relacje w rodzinie.

Sposób w jaki rozmawiamy ze sobą może zmienić lub zakłócić proces dorastania.

Na warsztacie będziemy przyglądać się w jaki sposób przebiega komunikacja z dziećmi i praktycznie ćwiczyć różne warianty wzmacniające dobrostan emocjonalny.

Więcej informacji i zapisy:
0876494555 lub 0860861018
info@ckudublin.org
www.ckudublin.org



KIEDY: środa, 21.04.2021
CZAS: 19.00 - 21.00 irł
MIEJSCE: Platforma online

Drugi warsztat dla rodziców dzieci w wieku 3-10 lat z cyklu czterech spotkań:

O RETY, EMOCJE!

Temat warsztatu:
Emocje dziecka.
Jak je zrozumieć i o czym nam mówią?

Co będziemy robić:
- trenować w jaki sposób rozumieć zachowania dzieci,
- rozpoznawać i nazywać stany emocjonalne u dzieci,
- ćwiczyć się w budowaniu komunikatów dot. emocji dziecka.

Otrzymamy konkretne narzędzia do wykorzystania w swojej rodzinie.
Praca warsztatowa odbywa się w przyjaznych i bezpiecznych warunkach.

Więcej informacji i zapisy:
0876494555 lub 0860861018
info@ckudublin.org



Muzyka **Wewnętrzne dziecko** **Ekspresja**

MUZYKOTERAPIA


grupowe spotkania online dla dorosłych

Doświadczenie siebie i swoich emocji. Spotkanie ze swoim wewnętrznym dzieckiem.
- Aktywne muzykowanie -
- dużo śpiewania i ekspresji rytmicznej.
- Niewielka dawka ruchu, by zauważyć własne ciało. spotkanie z drugim człowiekiem w kontekście muzycznym

Prowadzi:
Katarzyna Kozłowska

Spotkania w ostatni czwartek miesiąca, godz. 19.00 - 20.00 irł
Wstęp: €10

Ilość miejsc ograniczona
Zapisy: 0876494555 lub 0860861018 lub info@ckudublin.org



Lubię siebie, Cieszę się sobą, Ufam sobie, Świat mi sprzyja!

WEBINAR DLA RODZICÓW

dzieci do 15 roku życia

Jak mogę wspomóc moje dziecko w budowaniu poczucia własnej wartości

Zapraszają:
Katarzyna Kozłowska
Marta Sędzicka

Środa, 24.02.2021, godz. 19.00 - 20.00 irł
Wstęp wolny
Zapisy: 0876494555 lub 0860861018 lub info@ckudublin.org
www.ckudublin.org

#rodzicielstwo Rodzicielstwo - droga rozwoju.



Łączmy nami rodzicami

Warsztaty rozwojowe dla rodziców

Style przywiązania w wychowaniu dzieci i ich wpływ w życiu dorosłym

Czym jest teoria przywiązania, jak indywidualny styl przywiązania wpływa na nasze życie, w jaki sposób wspomóc dziecko, by kształtował bezpieczny styl przywiązania, jaki styl przywiązania reprezentują jako rodzic i co to praktycznie znaczy.

Zaprasza:
Katarzyna Kozłowska

edy: środa 6.10.2021
dz. 19.00 - 20.30 czasu irlandzkiego
otkanie na żywo online

Więcej informacji i zapisy:
0876494555 lub 0860861018
info@ckudublin.org
www.ckudublin.org
Ilość miejsc ograniczona.



Między nami rodzicami

Warsztaty rozwojowe dla rodziców

RODZEŃSTWO

współpraca i rozwiązywanie konfliktów

Warsztat dla rodziców dzieci wczesnoszkolnych i szkolnych

Jak wzmacniać więź między naszymi dziećmi?
Co jest, a co nie jest normą w relacjach z rodzeństwem?
Czy powinniśmy interweniować w kłótnie naszych dzieci?
Jakiego wsparcia potrzebują nasze dzieci w budowaniu relacji z braćmi/siostrą?
Jak wspomóc dzieci, by same nauczyły się rozwiązywać konflikty?

Zaprasza:
Katarzyna Kozłowska

Kiedy: środa 12.01.2022
godz. 19.00 - 20.30 czasu irlandzkiego
spotkanie na żywo online
Wejście: €10
Ilość miejsc ograniczona.

Więcej informacji i zapisy:
0876494555 lub 0860861018
info@ckudublin.org
#rodzicielstwodorozwoju



Między nami rodzicami

Warsztaty rozwojowe dla rodziców

Komunikowanie złości

Warsztat dla rodziców dzieci wczesnoszkolnych i szkolnych

Czym różni się złość od agresji?
Jakie są sposoby wyrażania złości?
Czym są i gdzie przebiegają granice dziecka i granice rodzica?
Jak wyrazić złość w sposób akceptowany społecznie bez przekraczania granic drugiej osoby?

Zaprasza:
Katarzyna Kozłowska

Kiedy: środa 1.12.2021
godz. 19.00 - 20.30 czasu irlandzkiego
spotkanie na żywo online
Wejście: €10
Ilość miejsc ograniczona.

Więcej informacji i zapisy:
0876494555 lub 0860861018
info@ckudublin.org
#rodzicielstwodorozwoju



Między nami rodzicami

Warsztaty rozwojowe dla rodziców

Jak radzić sobie z dziećmi złością?

Dla rodziców dzieci wczesnoszkolnych i szkolnych.

Co to jest złość i czemu służy?
Dlaczego i jak dzieci się złością?
Jak patrzeć na złość swojego dziecka i jak sobie z nią radzić?
A co jeśli ja-rodzic złościę się i nie panuję nad tym
O czym złość może nas informować?
Jak bezpiecznie wyrażać złość?

Zaprasza:
Katarzyna Kozłowska

Kiedy: środa 10.11.2021
godz. 19.00 - 20.30 czasu irlandzkiego
spotkanie na żywo online
Ilość miejsc ograniczona.

Więcej informacji i zapisy:
0876494555 lub 0860861018
info@ckudublin.org
www.ckudublin.org

WEBINARS/ FB LIVES



20.09.2021 19:00 IRL, 20:00 PL

SAMOTNOŚĆ



ON-LINE na żywo

PROWADZĄCA: MARTA SĘDZICKA
GOŚĆ SPECJALNY: PSYCHOTERAPEUTKA JURATA GRZYMAŁOWSKA
WWW.CKUDUBLIN.ORG ZAPISY: +353 876 494 555



22.09.2021 19:00 IRL, 20:00 PL

TERAPIA SYSTEMOWA TERAPIA DZIECKA CZY TERAPIA RODZINY?



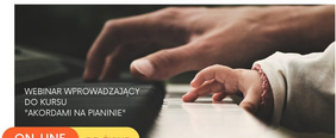
ON-LINE na żywo

PROWADZĄCA: MARTA SĘDZICKA
GOŚĆ SPECJALNY: TERAPEUTKA KATARZYNA KOZŁOWSKA
WWW.CKUDUBLIN.ORG ZAPISY: +353 876 494 555



06.09.2021 19:00 IRL, 20:00 PL

TALENTY I ZASOBY JAK CZERPAĆ Z NICH RADOŚĆ?



ON-LINE na żywo

NASI EKSPERCI: MARTA SĘDZICKA, KATARZYNA KOZŁOWSKA,
OLGA ZAŁĘSKA
WWW.CKUDUBLIN.ORG ZAPISY: +353 876 494 555

No. 03 Cykl rozmów live

CO TO? Po co? Jak! *WYDANIE do dnia 8 marca*

PRELEGENTKI:

MARIOLA MASTEK PSYCHOTERAPEUTKA
JURATA GRZYMAŁOWSKA PSYCHOTERAPEUTKA

OPRAWA MUZYCZNA: KATARZYNA KOZŁOWSKA

KOBIETY KOBIETOM

Facebook Live 08/03/2021 20:00 IRL; 21:00 PL

No. 01 Cykl rozmów live

CO TO? Po co? Jak!

JURATA GRZYMAŁOWSKA PSYCHOTERAPEUTKA
MARTA SĘDZICKA STUDENTKA PSYCHOLOGII

MODERATOR: BARBARA OZGA INSTRUKTOR TERAPII WZALEŻNIEN

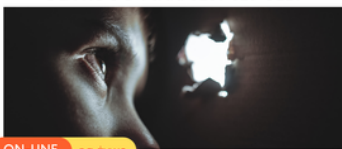
SŁOWO O ZMIANACH

Facebook Live 25/01/21 20:00 IRL; 21:00 PL



29.09.2021 19:00 IRL, 20:00 PL

TERAPIA DDA, DDD DLA KOGO I JAKI JEST JEJ CEL?



ON-LINE na żywo

PROWADZĄCY: MARTA SĘDZICKA, KATARZYNA KOZŁOWSKA
GOŚĆ SPECJALNY: PSYCHOTERAPEUTKA JURATA GRZYMAŁOWSKA
WWW.CKUDUBLIN.ORG ZAPISY: +353 876 494 555

WEBINAR BEZPŁATNY

FALOCHRON

- jak żyć bezpieczniej?

O BUDOWANIU RUSZTOWANIA, GDY WOKÓŁ CHAOS, NIEPOKÓJ I LĘK.

Zapisy: tel +353 876 494 555
mail info@cku-dublin.org



15.09.2021 19:00 IRL, 20:00 PL

EMOCJE W ŻYCIU CZŁOWIEKA KŁÓPOT CZY DAR?



ON-LINE na żywo

NASI EKSPERCI: MARTA SĘDZICKA, KATARZYNA KOZŁOWSKA
WWW.CKUDUBLIN.ORG ZAPISY: +353 876 494 555

PERSONAL DEVELOPMENT WORKSHOPS

4 WARSZTATY NA ŻYWO – ON-LINE

Jak pogodzić głos serca z racjonalnym? – W przelotnym czasie
10 czerwca, 19:00-20:30 IRL / 20:00-21:30 PL

Jak skutecznie wygrać silny golem? Siła i męstwo w rzeczywistości
8 lipca, 19:00-20:30 IRL / 20:00-21:30 PL

Jak osiągnąć swój cel? Jak wygrać? Trening samowiarowy
12 sierpnia, 19:00-20:30 IRL / 20:00-21:30 PL

Jak osiągnąć równowagę i przetrwać trudny czas? – Trening uważności
w wrześniu, 19:00-20:30 IRL / 20:00-21:30 PL

Letni cykl warsztatów "Blżej siebie"

Spotkania w drugi czwartek miesiąca | 19:00-20:30 IRL | on-line
Serdecznie zapraszamy do udziału w całym letnim cyklu warsztatów w specjalnej ofercie cenowej €60

Warsztaty poprowadzi: **Marta Sedzicka** oraz **Katarzyna Kozłowska i Marta Machnio-Wielosz**

ZAPISY TRWAJĄ DO ŚRODY 2 CZERWCA 2021

ZAPISZ SIĘ JUŻ DZIŚ! +353876494555 LUB +353860861018
Więcej informacji znajdziesz na stronie www.ckudublin.org

WIOSENNY TRENING UMIEJĘTNOŚCI BYCIA ASERTYWNYM W CYKLU "BLZEJ SIEBIE"

TRENING POKAZUJE, JAK KROK PO KROKU STOSOWAĆ PROSTE NARZĘDZIA, BY OSIĄGNĄĆ UMIEJĘTNOŚĆ BYCIA ASERTYWNYM.

ASERTYWNOSĆ JAKO NIEZWYKŁA UMIEJĘTNOŚĆ

"ŁAODNIE" O ASERTYWNOSCI W RELACJACH

"STANOWCZO" O NARZĘDZIACH I TECHNIKACH W ASERTYWNOSCI

"BEZ LEKU" O PIELĘGNOWANIU RELACJI

PO KAŻDYM TRENINGU OTRZYMAJESZ MATERIAŁY Z ĆWICZENIAMI, KTORE POMOZĄ UCZUJĄCOWAĆ WIĘDZĘ POPRZECZ, PRAKTYKIE

TRENING POPROWADZI: MARTA SEDZICKA, MARTA MACHNIO-WIELOSZ, KATARZYNA KOZŁOWSKA

4 SPOTKANIA ON-LINE
DRUGI CZWARTEK MIESIĄCA, GODZINA 19:00-20:30 IRL

KOSZT CAŁEGO TRENINGU **€60**

LIŚCZA MIEJSC OGRANICZONA
ZAPISY: 0576494555 LUB 0860861018

Warsztaty z cyklu "SZTUKA ŻYCIA"
ODPORNOŚĆ NA STRES

STACJONARNIE

TRENING UMIEJĘTNOŚCI RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

LIŚCZA MIEJSC OGRANICZONA
ZAPISY: 0576494555 LUB 0860861018

Warsztaty z cyklu "SZTUKA ŻYCIA"
ODPORNOŚĆ NA STRES

TRENING UMIEJĘTNOŚCI RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

Jeżeli chcesz żyć pełnią życia radząc sobie w stresujących sytuacjach, jeżeli masz motywację do budowania odporności na stres i poprawy satysfakcji z życia codziennego zarówno w środowisku pracy jak i środowisku domowym – ten trening jest dla Ciebie.

Trening będzie realizowany w cyklu 3 spotkań online:
• 16 października 2021, godz. 19:00-20:30
• 23 października 2021, godz. 19:00-20:30
oraz STACJONARNIE jako jedno spotkanie:
• 20 listopada 2021, godz. 14:00-17:30

Trening poprowadzi:
Marta Sedzicka, Katarzyna Kozłowska oraz Olga Załaska
Liczba miejsc ograniczona.

Zapisy i więcej informacji dotyczących uczestnictwa w warsztacie:
tel. +353 860861018 lub +353 876494555

Warsztaty z cyklu "SZTUKA ŻYCIA"
OKIEŁZNAĆ ZŁOŚĆ

TRENING UMIEJĘTNOŚCI RADZENIA SOBIE ZE ZŁOŚCIĄ, GNIEWEM I AGRESJĄ

Jeżeli chcesz żyć pełnią życia i w zgodzie z własnymi uczuciami, ale nie radzisz sobie z trudnymi emocjami i pragniesz opanować złość, gniew i agresję oraz masz motywację do zmiany i chcesz nabrać umiejętności wyrażania złości – ten trening jest dla Ciebie.

Trening będzie realizowany w cyklu 3 spotkań:
• 16 października 2021
• 11 listopada 2021
• 9 grudnia 2021

Spotkania on-line na żywo.
Poprowadzi je: **Psychoterapeutka Jurata Grzymalowska** oraz **Marta Sedzicka**.

Czwartki - godzina: 19:00-21:15 irlandzkiego czasu, 20:00-22:15 polskiego czasu.
Grupa zamknięta - Liczba miejsc ograniczona.

Zapisy i więcej informacji dotyczących uczestnictwa w warsztacie:
tel. +353 860861018 lub +353 876494555

Warsztaty z cyklu "Blżej siebie"
Poznaj swoje emocje

Emocje podpowiadają „odrzuc to!”, „wycofaj się!” lub „zbliż się!”, „weźdź w to!”, „zatrzymaj się” i wiele innych podpowieści. Emocje mogą wpływać bardzo różnie na nasze zdrowie i zachowania. Jak nauczyć się je rozpoznawać?

• 13/10/2021 Lęk – jak go okiełznać?
• 03/11/2021 Męci i siła smutku
• 24/11/2021 Natura wstydu – jak przekuć ją w atut?
• 15/12/2021 Przeczucie winy – uwolnić się czy wstuchać?
• 02/01/2022 Złość – wycofaj się czy zbliż się?
• 26/01/2022 Zazdrość – natura czy zniszczenie?

Warsztaty odbędą się on-line na żywo.
Poprowadzi je: **Marta Sedzicka, Katarzyna Kozłowska** oraz **Marta Machnio-Wielosz**

Środa - godzina: 19:00-20:30 irlandzkiego czasu, 20:00-21:30 polskiego czasu.
Liczba miejsc ograniczona.

Zapisy i więcej informacji dotyczących uczestnictwa w warsztacie:
tel. +353 860861018 lub +353 876494555

POZNAJ SWOJE EMOCJE
WARSZTATY ROZWOJU OSOBISTEGO Z CYKLU "Blżej siebie"

Moc i siła SMUTKU

JAK SOBIE Z NIM RADZIĆ?
Melancholia, chandra, przygnębienie, rozgoryczenie – znasz to? Czy smutek jest nieodłącznym towarzyszem życia. Czy warto go tłumić? Z czego może wynikać? I czy smutek może nieść wartościowe dla nas informacje? Zapraszamy na warsztat na którym dowiesz się, jak postępować ze smutkiem oraz jak odróżnić smutek od depresji?

Zapisy: +353 876494555
email: info@ckudublin.org

WARSZTATY ROZWOJU OSOBISTEGO Z CYKLU "Blżej siebie"

Wstydić się czy nie wstydić?

Zapisy: +353 876494555
email: info@ckudublin.org

Find us on Facebook

WARSZTATY ROZWOJU OSOBISTEGO Z CYKLU "Blżej siebie"

POCUCIE WINY - uwolnić się czy wstuchać?

Zapisy: +353 876494555
email: info@ckudublin.org

Find us on Facebook

HUMAN IMPACT



117 Individuals
Assesments
Completed



734 Individuals
psychotherapy sessions



278 Individuals
Counselling Sessions



43 Individuals Supported
in Group Therapy

HUMAN IMPACT



163 Women Supported
in Women Workshop
"Between us Women"



89 Individuals
Supported in Personal
Development Workshop



156 Individuals
Supported in Social
Skills Training

HUMAN IMPACT



184 Online Support



101 Crisis Interventions



Substance misuse support
62 individuals

AUDITS REVIEW

Directors statement of CKU- Centre for Counselling and Therapy for the financial year ended 31 December 2021

The directors present their report and the audited financial statements for the financial year ended 31 December 2021.

Principal Activity and Review of the Business

The principal activity of the company is the provision of counselling and therapy services. The Company is limited by guarantee, not having a share capital.

There has been no significant change in these activities during the financial year ended 31 December 2021.

Financial Results

The surplus for the financial year after providing for depreciation amounted to €41,501 (2020 - €14,513).

At the end of the financial year, the company has assets of €74,207 (2020 - €32,231) and liabilities of €7,023 (2020 -€6,548). The net assets of the company have increased by €41,501.

The directors who served throughout the financial year, except as noted, were as follows:

Emilia Marchelewska
Irena Suchecka (Resigned 28 September 2021)
Anna Wuczynska
Patrick Bolger
Anthony J Devlin
Tom Doyle (Appointed 28 September 2021)

The secretaries who served during the financial year were:

Barbara Ozga (Appointed 28 September 2021)
Tom Doyle (Appointed 23 July 2021, Resigned 28 September 2021)
Emilia Marchelewska (Resigned 23 July 2021)

In accordance with the Articles of Association, the directors retire by rotation and, being eligible, offer themselves for re-election.

Future Developments

The company plans to continue its present activities and current trading levels. Employees are kept as fully informed as practicable about developments within the business.

Post Balance Sheet Events

At the date of approval of these financial statements, the ongoing coronavirus pandemic (COVID-19) is a risk to which the Company is exposed. The Company is monitoring the situation closely and has made appropriate preparations to ensure that it will continue to operate effectively.

NOTES TO THE FINANCIAL STATEMENT

CKU - Centre for Counselling and Therapy Company Limited By Guarantee INCOME AND EXPENDITURE ACCOUNT

for the financial year ended 31 December 2021

	Notes	2021 €	2020 €
Income	5	249,564	144,960
Expenditure		(208,063)	(130,447)
Surplus for the financial year		41,501	14,513
Total comprehensive income		41,501	14,513

Approved by the board on 19 July 2022 and signed on its behalf by:



Anna Wuczynska
Director

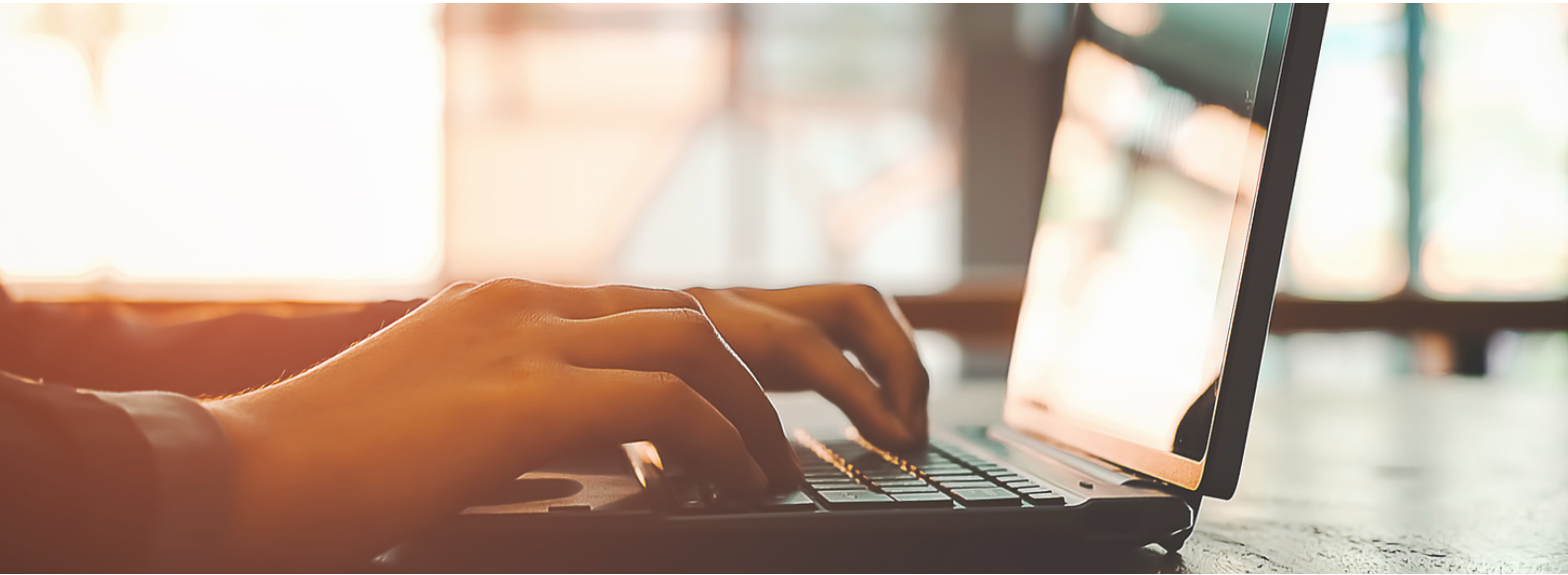


Emilia Marchelewska
Director

AUDITORS;

THE AUDITORS, BYRNE O'BYRNE ACCOUNTING & TAX ADVISORS LIMITED, (CERTIFIED PUBLIC ACCOUNTANTS) HAVE INDICATED THEIR WILLINGNESS TO CONTINUE IN OFFICE IN ACCORDANCE WITH THE PROVISIONS OF SECTION 383(2) OF THE COMPANIES ACT 2014.

STRUCTURE, GOVERNANCE AND MANAGEMENT



Directors' Responsibilities Statement

The directors are responsible for preparing the Directors' Report and the financial statements in accordance with applicable Irish law and regulations.

Irish company law requires the directors to prepare financial statements for each financial year. Under the law, the directors have elected to prepare the financial statements in accordance with the Companies Act 2014 and FRS 102 "The Financial Reporting Standard applicable in the UK and Republic of Ireland", applying Section 1A of that Standard, issued by the Financial Reporting Council. Under company law, the directors must not approve the financial statements unless they are satisfied that they give a true and fair view of the assets, liabilities, and financial position of the companies at the financial year-end date and of the surplus or deficit of the company for the financial year and otherwise comply with the Companies Act 2014.

STRUCTURE, GOVERNANCE AND MANAGEMENT

In preparing these financial statements, the directors are required to:

- select suitable accounting policies for the company's financial statements and then apply them consistently.
- make judgments and accounting estimates that are reasonable and prudent.
- state whether the financial statements have been prepared in accordance with applicable accounting standards, identify those standards, and note the effect and the reasons for any material departure from those standards; and
- prepare the financial statements on a going concern basis unless it is inappropriate to presume that the company will continue in business.

The directors confirm they have applied the above regulations when preparing the financial statements.

The directors are responsible for ensuring that the company keeps or causes to be kept adequate accounting records which correctly explain and record the transactions of the company, enable at any time the assets, liabilities, financial position and surplus or deficit of the company to be determined with reasonable accuracy and enable them to ensure that the financial statements and Directors' Report comply with the Companies Act 2014 and enable the financial statements to be readily and properly audited. They are also responsible for safeguarding the assets of the company and hence for taking reasonable steps for the prevention and detection of fraud and other irregularities.

LEGAL STATUS

Company Limited by Guarantee and not having a share capital with the Company Registration Office (CRO Reg. No: 485287), incorporated on 15th May 2010 under the Companies Act, 1963 to 2009. CKU was established under a Memorandum of association which sets the objects and powers of the company and is governed under Articles of Association by a Board of Directors.

Charity with the Revenue Commissioners (CHY No: 19490) and with the Charities Registration Authority (Registered Charity No: CRA 20076511)

GOVERNANCE CODE FOR COMMUNITY, VOLUNTARY AND CHARITABLE ORGANISATIONS

Since 2019 CKU has been on the 'Adoption Journey' of the new Charities Governance Code which was published in November 2018 and has been implementing policies, systems and processes. CKU completed the Charities Governance Code Compliance Record Form in 2020.

GENERAL GOVERNANCE INFORMATION

CKU is governed by a board of directors with a maximum number of 7 people. In accordance with the Articles of Association, every year at the Annual General Meeting the directors retire by rotation and, being eligible, offer themselves for re-election.

The Board of Directors meets with the Co-Ordinator 4-6 times a year. In 2021 we had 8 meetings.

The Directors who served throughout the year, except as noted, were:

Irena Suchecka – the Chair

Emilia Marchelewska – the Secretary

Patrick Bolger, the Treasurer

Anna Wuczynska – Clinical Director

Tom Doyle- Operational Director Appointed December 2019

Tony Devlin- Operational Director Appointed February 2020

**All of our Board members and senior staff signed
the code of conduct of trustees.**



OUR SPONSORS



Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte
Health Service Executive



Embassy
of the Republic of Poland
in Dublin



MEDIA PARTNERS





**Centre for
Counselling and
Therapy**

353 876 494 555

info@ckudublin.org

www.ckudublin.org