

# Annual Review 2020



**CKU** Centre for Counselling  
and Therapy

## CONTENT ;

<i>Chairperson statment</i>	<i>page 3</i>
<i>Co-ordinator statement</i>	<i>page 4</i>
<i>Summary of CKU Objectives</i>	<i>page 5</i>
<i>Activities &amp; Achievement</i>	<i>page 6</i>
<i>Statistics</i>	<i>page 7</i>
<i>During the year</i>	<i>page 8</i>
<i>Structure, Governance &amp; Management</i>	<i>page 10</i>
<i>Future plans</i>	<i>page 12</i>



# CHAIRPERSON STATEMENT

I am pleased to present the CKU Annual Report for 2020. It was an unprecedented year in which the Covid-19 pandemic had a huge impact, not only on our everyday lives but on the services of many voluntary organisations and businesses across the country. CKU was no exception.

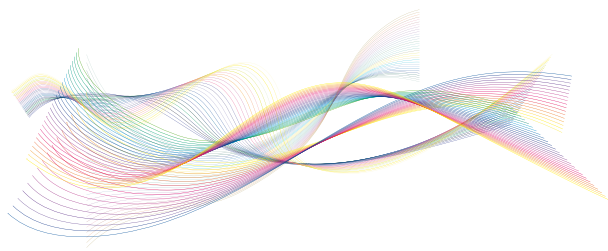
Having regard to the Government's public health guidelines, our 'face to face' meetings with clients at CKU premises were suspended from March 2020. However, we continued to progress our services electronically and by telephone. These changes in the service delivery process were led by our CKU Coordinator, Barbara Ozga and continuously adapted as the year unfolded. Despite the challenges and difficulties that the pandemic presented, we were able to continue providing all our core services to clients. In addition, working online, we could reach to people from all over Ireland. Overall, as you can see from our activity statistics, the service delivery numbers are still impressive, despite all the difficulties.

The staff of CKU with their Co-ordinator, Barbara Ozga and Clinical Director, Mariola Mastek, rose magnificently to the challenges of the pandemic year and on behalf of the Board of Directors, I would like to thank each and every one of them for their dedication, professionalism and resourcefulness during 2020.

As I am going to retire from CKU Board in 2021, I would like to express my gratitude to Barbara Ozga and Mariola Mastek for their excellent work, their co-operation, and their friendship during my years with CKU. Your passion, encouragement, and positive attitude supported and inspired me immensely all along the way. I wish you and the Staff of CKU every success in the coming years.

My huge thanks go also to my fellow Directors whose expertise and invaluable support cannot be overestimated. I would not have been able to fulfil my role without your continuous assistance, especially in the last challenging year. I wish my successor the best of luck in their work for CKU.

Finally, sincere thanks are due to our sponsors for their continuous financial support for CKU and their cooperation with me as Chair. I would also like to take the opportunity to especially thank Ms. Pauline McKeown, the CEO of Coolmine Therapeutic Community (CTC) and Mr. James Kelly the Manager of Community Addiction Response Programme (CARP) for support and close co-operation.



Irena Suchecka  
Chair of the Board of Directors



# CO-ORDINATOR STATEMENT

As Coordinator for the CKU Centre for Counselling and Therapy, I am delighted to launch our Annual Review for 2020.

It has been my privilege to fulfil the role of Co-ordinator since 2019, following the promotion of my colleague Mariola Mastek to the position of Clinical Manager.

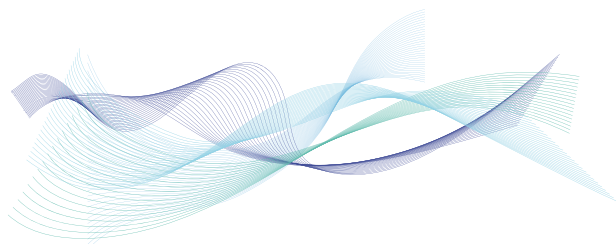
Being the Co-ordinator is not easy, but it brings many opportunities to learn how to build strong connections with other organizations that serve our clients in need.

In 2020, the COVID-19 pandemic significantly affected all our lives and impacted the way we deliver our services. This new reality has brought new challenges and opportunities, and we have tried respond positively even though there are many difficulties.

CKU has moved its services into virtual mode. All our projects and activities have been adapted to online delivery. This has given greater accessibility to our service from outside of the Dublin area, which means that many more Polish people in need now have direct online access to services in their native language.

All of this couldn't have happened without our staff who worked so hard to navigate the many new challenges, including adapting to digital and online ways of working. We also benefited from the hard work and commitment of our Board of Directors during this difficult time, and in particular, our outgoing Chair of the Board, Irena Suchecka, who has served, supported and represented CKU so well over so many years.

Sincere thanks and appreciation are due to our Board Members, Team, and Funders for all of the actions and initiatives implemented in 2020 to build stability, fulfil the mission, and serve the clients of CKU.



Barbara Ozga  
CKU Co-ordinator



# Summary of CKU Objectives and Activities



## CKU's Vision

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

## CKU's 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.

## 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 in 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 of working with the client by raising the professional qualification and being guided by the code of professional ethics for addiction therapist.

## Our Offer

- Individual consultations and psychological counseling
- Psychotherapy for individuals, couples
- Psychotherapy groups for:
  - o People suffering from abuse to alcohol/ drugs/ gambling or addiction
  - o Family members and concerned persons who have been affected by alcohol or drugs used in the home or different forms of neglect in the family life.
- Personal development workshops;
  - o Psychoeducational and support workshop - training groups
  - o Social skills training
- Support groups:
  - o Supporting recovery group
  - o Family support group
  - o Motivation and information group
  - o Relapse prevention
- Workshops for women
- Crisis interventions and Online support

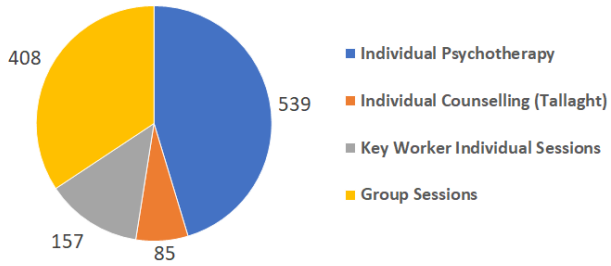
## Achievements and Performance

### Core Activities and Numbers

New clients	88 participants
Individual psychotherapy sessions	539 sessions
Individual counselling -	Tallaght 85 sessions
Group therapy participants	26 participants
Group therapy - addiction treatment	15 participants
Motivational group	7 participants
Family group therapy participants	11 participants
Family support	5 participants
Key workers sessions	157 sessions
Group sessions	408 hours
Personal development training Avoca	-
Workshops for women	156 participants
Personal developments workshops	113 participants
Relapse prevention workshops	10 participants
Prophylaxis	42 participants
Online support/ crisis interventions	228 interventions
Graduations	8 participants
Referrals to CKU	8 Participants

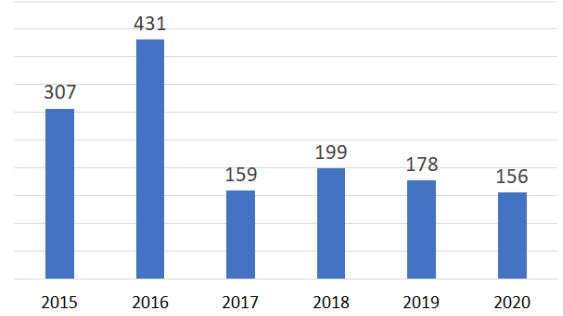
# Activity statistics

Total Hours Delivered 2020



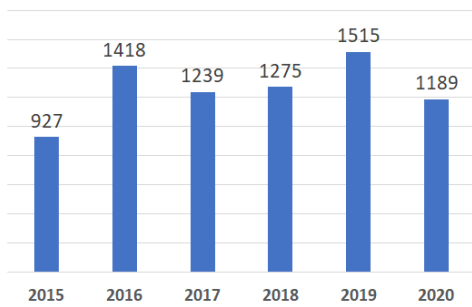
Commentary:

Participants in Workshops for Women



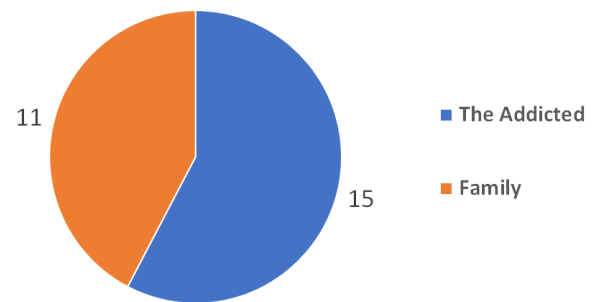
Commentary:

Total Hours – All Session Types

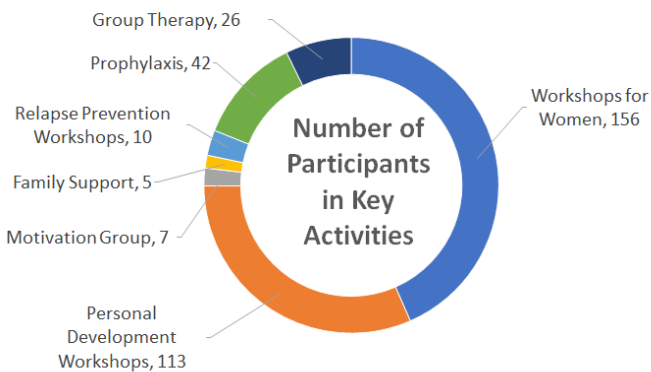


Commentary:

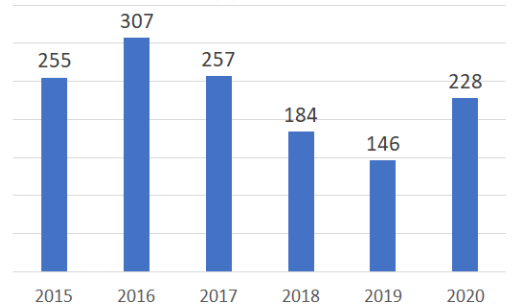
Group Therapy Participants



Number of Participants in Key Activities



Online Support Interventions



Commentary:

# During the year

Zapraszamy na  
**WARSZTATY ROZWOJU OSOBISTEGO Z CYKLU:**

## "SZTUKA ŻYCIA"

### TRENING UMIEJĘTNEGO 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 niepotrzebnie opóźniając, agresję oraz nabrąć umiejętności w wyrażaniu złości – ten trening jest dla Ciebie.

Dzięki uczestnictwu w grupie, poprzez dyskusje, mikrowykłady, granie ról, modelowanie, informacje zwrotne, trening nabywania umiejętności w życiu codziennym dowiesz się:

- JAKIE SĄ MECHANIZMY POWSTANIA ZŁOŚCI I AGRESJI I JAKIE RACJONALNE SĄ ALTERNATYWE DO STYTYCJI WIEKSIERZKI WYKONAWCZEJ IZEM I ZEMOJACZEJ.
- JAK NACZYĆ SIĘ WYKAZAĆ ZŁOŚĆ – CELE I TEM.
- JAK MOŻNA ZŁOŚĆ SIĘ ZWYKLIWIĆ.
- JAK ROZWIĄD SAMOKONTROLĘ W TRUDNYCH DLA CIEBIE SYTUACJACH CO ZWIĘKSZAJĄC POKRYCIE TWOJEJ POTRZEBY W WŁASNEJ SUBORDYNACJA WYKONAWCZEJ.
- JAKIE SĄ UMIEJĘTNOŚCI PROSPERACYJNE, KTÓRE POMOGĄ W UMIEJĘTNYM RADZENIU SOBIE ZE ZŁOŚCIĄ I KONTROLACJE RACJONALNE AGRESYWY.

Trening będzie realizowany w cyklu 6 spotkań w ramach grupy zamkniętej, co oznacza, że nie będzie można do niej dołączyć.

ROZPOCZĘCIE: 7 MARCA 2020. ZAKOŃCZENIE: 18 KWIEŹNIA 2020.  
CO TYDZIEŃ W SOBÓTĘ W GODZINACH: 11:00-16:30 (PĘKARNA SZTABELNA: 11 KWIEŹNIA 2020)

WARSZTATY POPROWADZĄ TERAPEUTKI: SYLWIA BEDNAREK, MARTA MACHNIO-WIEŁOŚ, MARTA SĘDZICKA (STAŻYSTKA)

TERMIN: 0876494555 LUB 0860861018  
KOSZT: 450 (ZA KĄDZIE SPOTKANIE 2,5 GODZINY)

ILUŚĆ MIEJSC OGRANICZONA!

ADRES: Coolmine House, 19 Lord Edward Street, Dublin 2

WARSZTATY ROZWOJU OSOBISTEGO Z CYKLU  
**"SZTUKA ŻYCIA"**

## Trening umiejętnego radzenia sobie ze złością, gniewem i agresją.



JEŻELI CHCESZ ŻYĆ PEŁNIĄ ŻYCIA ORAZ W ZGODZIE Z WŁASNYMI UCZUCIAMI, ALE NIE RADZISZ SOBIE Z TRUDNYMI EMOCJAMI I NIEPOTRZEBNIE OPÓŹNIAJĄC, AGRESJĘ ORAZ NABRĄĆ UMIEJĘTNOŚCI W WYRAŻANIU ZŁOŚCI.

**TEN TRENING JEST DLA CIEBIE**

Poprzez uczestnictwo w grupie, poprzez dyskusje, mikrowykłady, granie ról, modelowanie, informacje zwrotne, trening nabywania umiejętności w życiu codziennym dowiesz się:

- Jakie są mechanizmy powstawania złości i agresji i jakie zachowania są alternatywne do stytycji wieksierzki wykonawczej i zemojacji.
- Jak naczy się wyrażać złość – czyli o tym, jak można złościć się bezpiecznie.
- Jak rozwijać samokontrolę w trudnych dla Ciebie sytuacjach co jednocześnie pozwoliłoby Ci pogłębiać swój własny doświadczenia emocjonalne.
- Jakie są umiejętności prosperacyjne, które pomagają w umiejętnym radzeniu sobie ze złością i zastępujące zachowania agresywne.

TRENING BĘDZIE REALIZOWANY ON-LINE W CYKLU 6 SPOTKAŃ W RAMACH GRUPY ZAMKNIĘTEJ, CO OZNACZA, ŻE NIE BĘDZIE MOŻNA DO NIEJ DOŁĄCZYĆ.

ROZPOCZĘCIE: 2 PAŹDZIERNIKA 2020; ZAKOŃCZENIE: 6 LISTOPADA 2020;  
CO TYDZIEŃ W PIĄTEK W GODZINACH: 18:00-20:15

TRENING POPROWADZĄ: JURATA GRZYMAŁOWSKA I MARTA SĘDZICKA

ILUŚĆ MIEJSC OGRANICZONA  
KOSZT: €50 ZA KAŻDE SPOTKANIE  
ZAPISY: 0876494555 LUB 0860861018

Warsztaty z cyklu „Między nami kobietami”

## „Ogień”

Ja i mój seks.

Dlaczego mimo rewolucji seksualnej kobiety są nadal wychowywane na grzeczne i niewymagające w sferze seksualnej?

Dlaczego seksualność jest tematem tabu?

Porozmawiamy głośniej o kobiecym seksie, seksualności i pożądaniu!



Zapraszamy Cię do dialogu, refleksji i poszukiwania odpowiedzi.  
Bądźmy dla siebie inspiracją, wsparciem i dzielimy się kobiecą mocą –  
Mariola Mastek i gościnie Jurata Grzymałowska

Warsztat odbędzie się Online na żywo:  
Piątek 26 czerwca 2020, godz. 19.00-20.30

Zapisz i więcej informacji dotyczących możliwości uczestnictwa w warsztacie –  
tel. 0860861018 lub 0876494555

Koszt: €10 Ilość miejsc ograniczona.

Znajdź nas na Facebooku CENTRE FOR COUNSELLING AND THERAPY COOLMINE HOUSE 19 LORD EDWARD ST. DUBLIN 2

JA i emocje w relacjach  
17 września 19:00-20:30

Jak budować wewnętrzny spokój? Czym ona jest?  
15 października 19:00-20:30

Jak zauważać i wzmacniać pozytywne uczucia?  
12 listopada 19:00-20:30

Jak stać się przyjacielem dla samego siebie? Trening empatii.  
11 grudnia 19:00-20:30

**4 WARSZTATY NA ŻYWO – ON-LINE**

## JESIENNY KURS ROZWOJOWY „BLIŻEJ SIEBIE”

SERDECZNIE ZAPRASZAMY DO UDZIAŁU W CAŁYM JESIENNYM CYKLU WARSZTATÓW W SPECJALNEJ OFERCIE CENOWEJ €40. DECYDUJĄC SIĘ NA TEN WARIANT ZAOSZCZĘDZISZ AŻ €20.

MOŻESZ TEŻ ZAPISAĆ SIĘ NA POJEDYNCZE WARSZTATY Z CYKLU „BLIŻEJ SIEBIE” W CENIE €15 – W WYBRANYM PRZEZ CIEBIE TEMACIE.


WYKONAWCZA OFERTA CENOWA DOSTĘPNA DO 16 WRZEŚNIA 2020.

Więcej informacji znajdziesz na stronie [www.ckudublin.org](http://www.ckudublin.org) oraz poniżej w opisie

WARSZTAT ROZWOJU OSOBISTEGO Z CYKLU  
**„Blżej siebie”**

## POZNAJ SWOJE EMOCJE

ACH TE EMOCJE – SĄ NIMI ZARÓWNO GNIEW, STRACH, ZASKOCZENIE, WSTYD, ODRZA ORAZ RADOŚĆ.



Wyobraź sobie, jak wyglądało by życie, gdybyś potrafił/a działać i myśleć, ale nie potrafił/a czuć?

Czy zżegnawość / abyś ze smutku, za cenę utraty radości?

Zapraszamy Cię na warsztat oraz wspólny dialog w poszukiwaniu odpowiedzi na pytania:

- Czym są emocje?
- Jakie pełnią funkcje?
- Jak je rozpoznać?
- Jak rozwijać swoją dojrzałość emocjonalną?

DATA: 23 MAJA TJ SOBOTA W GODZINACH: 13:00 – 16:00  
ADRES: 19 Lord Edward Street, Coolmine House, Dublin 2  
ILUŚĆ MIEJSC OGRANICZONA.  
TERMIN: 0876494555 LUB 0860861018. KOSZT: €40

Warsztat poprowadzi: Marta Sędzicka – terapeutka/stażystka CKU

Zapraszamy na  
**WARSZTATY ROZWOJU OSOBISTEGO Z CYKLU:**

## "SZTUKA ŻYCIA"

### POGUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

Podczas spotkania dowiesz się:

- DO TO JEST POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI I DO CEGO ZAŁEŻY,
- JAKIE SĄ NAWYKI MYŚLENIA I PRZEKONANIA O SAMYM SOBIE,
- JAK WNIOSIĆ NEGATYWNE MYŚLI NA SWÓJ TEMAT I BUDOWAĆ POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI.

Warsztaty adresowane są do wszystkich osób, które pragną spojrzeć na siebie w nowym, lepszym świetle, choć podnieść swoją samoocenę i odkryć swoją wartość na nowo.

Warsztaty mają charakter praktyczny, dwuciosowy, dyskusyjny. Zapoznajemy się z niezbędną wiedzą, ale przede wszystkim opieramy się na ćwiczeniach grupowych, służących wzmacnianiu poczucia własnej wartości.

TERMIN: SOBOTA 25.01.2020 W GODZ. 13.00-16.30


KOSZT: 40 EURO

WARSZTATY POPROWADZĄ TERAPEUTKI: SYLWIA MATYJUK I MARTA MACHNIO-WIEŁOŚ

Warsztat o współzależności

## Zaczarowane Koło - Iluzja czy Rzeczywistość?

Zapraszamy do poszukiwania odpowiedzi na pytania, czym jest Współzależność, jak się rozwija i w jaki sposób można uwolnić się od współzależnej miłości.



Na psychoedukacyjny webinar zapraszają Psychoterapeutki CKU:  
Mariola Mastek i Emilia Bednarek.

Warsztat odbędzie się dnia 28 lipca 2020 tj. wtorek o godz. 19.00  
Miejsce: Platforma Go to Meeting  
Link do spotkania:  
<https://global.gotomeeting.com/join/543822045>

Rezerwacja: pod numerem 0860861018 lub 0876494555

Kiedy boję się żyć. Różne odosyły uzależnień.

Na warsztacie dowiesz się:

- \* dlaczego ludzie się uzależniają;
- \* jakie są możliwości wyjścia z nałogu;
- \* czym jest profesjonalne leczenie.




Na spotkanie zapraszają psychoterapeutki CKU:  
Mariola Mastek i Emilia Bednarek.

**BEZPŁATNE UCZESTNICTWO**

Termin: 09.06.2020 godz. 19.00 - czasu irlandzkiego / 20.00 - czasu polskiego  
Miejsce: Platforma Go to Meeting  
Rezerwacja: pod numerem 0860861018 lub 0876494555

„Pomiędzy wczoraj i dziś”

Jak trudne i bolesne doświadczenia z dzieciństwa wpływają na tworzenie rodziny i związków z innymi w dorosłym życiu?  
Czym jest syndrom DDA / DDD i jak się od niego uwolnić?



Zapraszamy na psychoedukacyjny webinar, który odbędzie się:  
25 listopada o godz. 19.00 – 20.00

Warsztat poprowadzą psychoterapeutki CKU  
Mariola Mastek i Jurata Grzymałowska

ILUŚĆ MIEJSC OGRANICZONA – WSTĘP WOLNY

WEBINAR ODBĘDZIE SIĘ NA PLATFORMIE GO TO MEETING

LINK DO WYDARZENIA:  
[HTTPS://GLOBAL.GOTOMEETING.COM/JOIN/263281359](https://global.gotomeeting.com/join/263281359)



Warsztaty z cyklu „Między nami kobietami”

## „Cztery pory roku w życiu kobiety”

Tak jak w przyrodzie, również w naszym życiu pojawiają się cztery pory roku.  
Fazy życia kobiety, hormony, dojrzewanie i przemijanie jest jak wędrowka po spirali życia.  
Co znaczy być świadomą siebie?  
Co daje nam świadomość przemijania i ulatności życia?



Zapraszamy Ciebie do dialogu, refleksji i poszukiwania odpowiedzi.  
Bądźmy dla siebie inspiracją, wsparciem i dzielimy się kobiecą mocą -  
**Mariola Mastek i gościnie Jurata Grzymalowska, psychoterapeutki.**

Warsztat odbędzie się Online na żywo:

Piątek 20 listopada 2020, godz. 19.00-20.30

Zapisy i więcej informacji dotyczących możliwości uczestnictwa w warsztacie -  
tel. 0860861018 lub 0876494555

Koszt: €10

Ilość miejsc ograniczona.



CENTRE FOR COUNSELLING AND THERAPY  
COOLMINE HOUSE  
14 LORD EDWARD ST. DUBLIN 2



Jak ogarnąć nastolatka?

WARSZTATY BUDOWANIA  
POZYTYWNYCH RELACJI Z DZIECKIEM



Podczas warsztatów zostaną poruszone zagadnienia:

- rozwój, potrzeby i zagrożenia w okresie dojrzewania,
- rola rodziców i wychowawców,
- budowanie pozytywnych relacji z dzieckiem na różnych etapach jego rozwoju,
- prawidłowa komunikacja z nastolatkiem.

WARSZTATY POPROWADZI MARIOLA MASTEK JACZUBIŃSKA – PEDAGOG, TERAPEUTA, NIEMOJĄ SĄPOWY PRZY SĄDZIE RODZINNYM  
(JOLA MELBETH), OO 11 LAT PRACUJE Z MŁODZIEŻĄ NIEHETEROSEKSUALNĄ, SPOKOJOSZĄ W MŁODZIEŻOWYM OŚRODKU  
WYCHOWAWCZYM I PRACUJE W OŚRODKU MAŁY ODEK.

WARSZTAT ORGANIZOWANY W RAMACH KAMPANII SPOŁECZNEJ  
JUZALEZENIENIE - ROZUMIEM, POMAGAM!

DATA: 24 KWIECIEŃ 2020 TI PIĄTEK W GODZ. 18.00 - 21.00

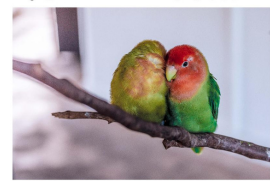
ADRES: 19 Lord Edward Street, Coolmine House, Dublin 2

WARSZTAT JEST BEZPŁATNY. REZERWACJE MIEJSC POD NUMERAMI: 0876494555 LUB 0860861018

Warsztaty z cyklu „Między nami kobietami”

## „Blisko, coraz bliżej...”

Każdy pragnie bliskości i prawie każdy, świadomie lub nie, obawia się jej. Często mamy wobec niej sprzeczne uczucia.  
Zatem czym jest bliskość i czy potrafi być w bliskości z innymi?  
Czym bliskość różni się od intymności?  
Czym jest dla Ciebie bliskość i jak ją pogłębiasz?



Zapraszamy Ciebie do refleksji i dialogu - Mariola Mastek  
Bądźmy dla siebie inspiracją, wsparciem i dzielimy się kobiecą mocą!

Piątek  
10 stycznia 2020,  
godz. 18.15-20.00

ZAPISY  
+353 876494555,  
info@ckudublin.org,

Koszt  
€10



CENTRE FOR COUNSELLING AND THERAPY  
COOLMINE HOUSE  
14 LORD EDWARD ST. DUBLIN 2



“SUPPORTING RECOVERY ON-LINE GROUP”

Grupa wsparcia on-line dla osób uzależnionych



DLA KOGO:

Grupa przeznaczona dla osób, które chcą utrzymać abstynencję, a przy tym są zainteresowane dalszym rozwojem osobistym i pracą nad własnym zdrowiem.

Grupa jest otwarta, na osobę nie można dołączyć w dowolnym momencie jej trwania.

SPOTKANIA GRUPY  
W KAŻDY PIĄTEK W GODZ. 18.00-19.30

Poprzez uczestnictwo w grupie dowiesz się:

- Jak radzić sobie ze złodziejami?
- Jak radzić sobie ze stresem?
- Jak być asertywnym w komunikacji z innymi?
- Jak planować swój czas?
- Co to są nawroty i jak je rozpoznawać?
- Poznasz techniki wzmacniające umiejętności społeczne.

ADRES: Online na żywo - Platforma go to meeting

Zapisy i informacje dotyczące uczestnictwa pod numerami  
0860861018 lub 0876494555

Grupa jest bezpłatna

Warsztaty z cyklu „Między nami kobietami”

## “Uważni na siebie”

Czym jest uważność w relacji partnerskiej?  
W jaki sposób przywrócić się ze sobą, żeby odrębność i różnorodność pomagała utrzymać relacje i wzmacniała miłość.

Więć i przywiązanie może dawać poczucie bezpieczeństwa,  
ale jeśli jest zbyt silna, może być dla pary źródłem cierpienia,  
bo zakiera odrębność i przestrzeń.

Zatem czym jest miłość i jak odrębność miłości zdrową od toksycznej?



Zapraszamy Ciebie do dialogu, refleksji i poszukiwania odpowiedzi.  
Bądźmy dla siebie inspiracją, wsparciem i dzielimy się kobiecą mocą - Mariola Mastek

Piątek  
06.03.2020,  
godz. 18.15-20.00

ZAPISY  
+353 876494555,  
info@ckudublin.org,

Koszt  
€10



CENTRE FOR COUNSELLING AND THERAPY  
COOLMINE HOUSE  
14 LORD EDWARD ST. DUBLIN 2



## Kobieta z kobietą



Grupa psychoedukacyjno- rozwojowa dla kobiet nieheteroseksualnych

Podczas spotkań w atmosferze poufności poprzez swobodne rozmowy poruszamy tematy dotyczące problemów ze sobą, ze swoją tożsamością, z relacją ja-partnerka ja-inni. W grupie można rozwijać swoje umiejętności intra i interpersonalne oraz poszukiwać rozwiązań swoich problemów i trudności, a także wzmacniać swoje cechy i umiejętności.

Grupa spotyka się raz w miesiącu w piątek. Termin ustalany na bieżąco.  
Informacja dotycząca spotkań grupy: Facebook, strona: www.ckudublin.org,  
e-mail: info@ckudublin.org, tel: +353 876494555 - koszt €10

SPOTKANIE GRUPY: 17 Styczeń 2020 piątek w godz. 19.15-21.00.

Dołącz do nas i czerp wsparcie od innych kobiet!  
Zapraszamy - Mariola Mastek, psychoterapeutka, pedagog

Warsztat psychologiczny

## Zaakceptuj swoje ciało

Na warsztacie będziesz mieć możliwość przyjrzenia się źródłom negatywnego obrazu ciała i uleczenia go.

Będziemy pracować nad zwiększeniem świadomości i akceptacji ciała aby móc poczuć się lepiej we własnej skórze.

Warsztat poprowadzi  
Zuzanna Gajowiec  
psycholog i psychoterapeuta na codzień  
wspomagająca klientów w odzyskiwaniu  
pozytywnego obrazu ciała  
w klinice zaburzeń odżywiania.



Sobota  
22.02.2020  
godz. 1.00-16.00

koszt 50€  
Ilość miejsc ograniczona



Centre For Counselling and Therapy  
Coolmine House,  
19 Lord Edward Street Dublin 2  
Zapisy: info@ckudublin.org  
tel: 0860861018

NOWA OPCJA PRACY NAD ZWIĄZKIEM!  
PSYCHOTERAPIA PAR ONLINE  
PROWADZONA PRZEZ 2 PSYCHOTERAPEUTÓW

Z doświadczenia wiemy, że najlepiej gdy psychoterapia par prowadzona jest przez 2 profesjonalistów kobiecie i mężczyźne. Przygotowaliśmy dla Was taką ofertę!  
Zapraszamy!



Centre for Counselling and Therapy  
www.ckudublin.org kontakt: 086 086 1018 lub 0876 494 555

## DEPRESJA TO CHOROBA

ULECZALNA  
POD WARUNKIEM, ŻE LECZONA

### NIE CZEKAJ CZAS NIE LECZY

Webinar poprowadzi psychoterapeutki CKU:  
MARIOLA MASTEK JURATA GRZYMAŁOWSKA

CKU - Centre for Counselling and Therapy  
Data: 15 maja 2020 (piątek) godz. 19.00-20.30

Koszt: €10  
Zapisy i więcej informacji dotyczących możliwości uczestnictwa w warsztacie pod numerami tel. 0860861018 lub 0876494555  
Ilość miejsc ograniczona!



Warsztaty z cyklu „Między nami kobietami”

## „Więzy krwi- Rodzeństwo”

Niezależnie od tego, jakie mamy relacje z rodzeństwem, czy utrzymujemy kontakt z siostrą czy z bratem, czy nie - rodzeństwo jest częścią nas.  
Relacje z rodzeństwem mogą być pełne wzajemnego zrozumienia i bliskości lub nacechowane nieustanną rywalizacją i konfliktami.

Jak budować dojrzałe relacje z rodzeństwem?

Po co nam rodzeństwo i jak wpływa na nas przez wszystkie fazy cyklu naszego życia rodzinnego?



Zapraszamy Ciebie do dialogu, refleksji i poszukiwania odpowiedzi.  
Bądźmy dla siebie inspiracją, wsparciem i dzielimy się kobiecą mocą -  
Mariola Mastek i gościnie Jurata Grzymalowska

Warsztat odbędzie się Online na żywo:

Piątek 28 sierpnia 2020, godz. 19.00-20.30

Zapisy i więcej informacji dotyczących możliwości uczestnictwa w warsztacie -  
tel. 0860861018 lub 0876494555

Koszt: €10

Ilość miejsc ograniczona.



CENTRE FOR COUNSELLING AND THERAPY  
COOLMINE HOUSE  
14 LORD EDWARD ST. DUBLIN 2



# 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 company as 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.

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 the 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

## **CKU – Centre for Counselling and Therapy is registered as:**

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 Acts, 1963 to 2009. CKU was established under a Memorandum of Association which sets the objects and powers of the company and is governed under its 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 has 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 Barbara Ozga 4-6 times a year. In 2020 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.**

# Future plans and goals



In 2021 we plan to continue with our core activities to fulfil our mission - to provide professional help and support to people and their families affected by addiction through psychotherapeutic treatment, addiction prevention, and integration with multicultural Irish community in order to facilitate social inclusion.

CKU strives to achieve its charitable objectives with integrity and in an effective, efficient, accountable and transparent way.

In 2021 CKU Board and Management will continue to implement Charity Governance Code compliance.

Organization has plan to sustain the structure and potential funds to increase number of funded staff to maintain work achieved and develop access to service users.

Adopting to new reality we have a plan to continue online support to clients who decide to stay with online support options.

CKU working with cooperation with SICDATF are engaged with initiative to collaborate and form partnerships with SICDATF Funded organizations to achieve the goals of National Drugs Strategy.

In 2021 we will continue to be involved in these actions.

Centre for Counselling  
and Therapy

