



Contact:  
Organizația Minte Forte  
Calea Dorobanților, 74 Cluj-Napoca  
Email: [contact@minteforte.ro](mailto:contact@minteforte.ro)  
Telefon: +40 757 070 869

**MINTE FORTE** este o organizație non-profit din Cluj-Napoca, înființată în 2010, care promovează sănătatea mintală prin trei direcții principale:

**EDUCAȚIE** pentru sănătate mintală,  
**DEZVOLTARE** psiho-emoțională,  
**SPRIJIN** pentru menținerea sau îmbunătățirea sănătății mintale.

La Minte Forte, credem într-o lume în care oamenii sunt conectați la sinele lor autentic, se îngrijesc împreună de sănătatea lor mintală și acționează înspre binele lor, al celorlalți și al naturii. Membrii asociației lucrează împreună pentru a pune bazele unei comunități sănătoase construind un cadru psihologic și social specializat care încurajează creșterea și recuperarea fiecărei persoane.

Pentru a ne îndeplini misiunea:

- **demarăm acțiuni pentru educație și informare în sănătate mintală**

În România ne confruntăm în continuare cu un nivel scăzut de informare în ceea ce privește sănătatea mintală. Pentru a adresa această problemă am implementat de-a lungul anilor diferite proiecte de educație.

**Săptămâna Sănătății Mintale** este unul dintre acestea. Cu 12 ediții, acest “mini-festival” de 7 zile deschide conversații pe tematici relevante sau tabu din domeniul sănătății mintale, încercând să crească nivelul de informare și să reducă stigmatul. Pe parcursul unei săptămâni se susțin diferite prezentări interactive, ateliere de dezvoltare personală, dezbateri, piese de teatru, activități non-formale, simulări de sesiuni de psihoterapie și consiliere, plimbări și ieșiri în natură, bibliotecă vie, etc., toate având în comun teme legate de sănătatea mintală.

Un proiect actual este **Cinemateca Minte Forte**, unde aducem lunar, gratuit, o proiecție de film ce îi introduce pe spectatori în universul unei experiențe de viață relevante pentru sănătatea mintală. Fiecare proiecție este urmată de o sesiune de discuții și informare pe subiectul filmului, susținută de un psiholog specialist Minte Forte.

- **cultivăm resurse pentru reziliență și dezvoltare psiho-emoțională**

În viața de zi cu zi, stresori de intensități diferite pot interveni în mod imprevizibil și este deosebit de important pentru reziliența noastră să avem la îndemână resurse pentru a face față. Pentru

construirea resurselor de reziliență, desfășurăm diverse activități de grup, de obicei în forma ateliere de dezvoltare psiho-emoțională.

Un proiect cu impact în această direcție este cel de **dezvoltare prin escaladă**. Acesta vizează dezvoltarea psiho-socio-emoțională a beneficiarilor prin intermediul escaladei sportive, susținută de elemente precum: instructori de escaladă și psihologi specialiști, dinamicile grupului social, obstacolele și incertitudinea și mediului natural de desfășurare

- ***sprijinim dezvoltarea socio-emoțională a adolescenților***

Dezvoltarea optimă în perioada adolescenței necesită o bază stabilă de abilități socio-emoționale pentru a naviga schimbările și cerințele care vin din mediul înconjurător. Pentru a adresa această nevoie, am desfășurat diferite proiecte și acțiuni ce vizează adolescenți, în special din medii defavorizate. Unul dintre acestea este Teen Upgrade, care are la bază un program de ateliere concepute în scopul dezvoltării sănătății emoționale a adolescenților, consolidării unei identități sănătoase, creșterii rezilienței și prevenirii problemelor comportamentale (abandon școlar, violență, delincvență, dependențe)

- ***sprijinim psihologic persoanele aflate în dificultate***

Persoanele care se confruntă cu o problemă de sănătate mintală pot suferi perturbări ale funcționării zilnice, pe mai multe planuri, fapt ce le scade calitatea vieții. Afectarea funcționării optime pe planul muncii și prețurile ridicate ale serviciilor de psihoterapie, plasează o categorie semnificativă din populație într-o poziție de vulnerabilitate.

Proiectul **Centrul Minții** s-a născut în 2013, cu scopul de a accesibiliza serviciile de sprijin psihologic pentru persoanele dezavantajate socio-economic (studenți fără venituri, șomeri, pensionari, persoane cu venituri minime). Echipa de psihoterapeuți cu formări diverse ajută beneficiarii în depășirea diferitelor probleme de viață, dificultăți emoționale sau pentru îmbunătățirea calității vieții și a relațiilor cu cei din jur. Prin Centrul Minții, oferim sesiuni individuale de consiliere și psihoterapie și grupuri de sprijin.

- ***formăm profesioniști în sănătate mintală***

Asociația Minte Forte desfășoară proiecte recurente de formare a lucrătorilor de tineret, finanțate prin programe europene, în special Erasmus+, proiecte derulate fie independent, fie în parteneriat cu alte asociații din Europa. Ultimul de această natură a fost Highway to Mental Health, derulat în perioada septembrie 2019 - august 2022, un parteneriat strategic cu obiectivul de a crește capacitatea lucrătorilor de tineret și a organizațiilor din domeniul sănătății mintale de a construi reziliența emoțională a tinerilor. Tot în prezent și colaborând cu diverse instituții academice din județul Cluj (ex. Facultatea de Teatru și Film), Minte Forte organizează activități de instruire a profesorilor pentru a gestiona elemente ce influențează bunăstarea elevilor și studenților.