Opublikowano: Konstancin-Jeziorna (www.konstancinjeziorna.pl)

Październik Miesiącem Zdrowia Psychicznego w gminie

2026-10-01

Większa świadomość oraz przełamywanie tabu wokół kryzysów emocjonalnych – gmina Konstancin-Jeziorna włącza się w ogólnopolską akcję „Październik – Miesiąc Zdrowia Psychicznego”. Z tej okazji dla mieszkańców przygotowano cykl bezpłatnych wydarzeń i konsultacji ze specjalistami.

Zdrowie psychiczne jest kluczowym elementem naszego codziennego funkcjonowania i dobrego samopoczucia. Aby zwrócić uwagę na potrzebę dbania o dobrostan emocjonalny oraz promować otwartość na szukanie profesjonalnej pomocy, gmina Konstancin-Jeziorna przygotowała dla mieszkańców cykl bezpłatnych wydarzeń i konsultacji. A wszystko to w ramach ogólnopolskiej akcji „Październik – Miesiąc Zdrowia Psychicznego”.

Program

Na mieszkańców czekają: spotkanie autorskie, warsztaty dla rodziców i opiekunów, indywidualne dyżury psychologiczne oraz spektakl teatralny.

Szczegółowy harmonogram wydarzeń przedstawiamy poniżej:

- **2 października (piątek), godz. 17.00** – **spotkanie autorskie z Renatą Kim w Bibliotece Publicznej w Konstancinie-Jeziornie** – filia na Grapie (ul. Jana Sobieskiego 13). Spotkanie wokół książki „Dlaczego nikt nie widzi, że umieram”, poświęcone profilaktyce uzależnień, przemocy emocjonalnej oraz zwalczaniu depresji.

- **6 października (wtorek), godz. 18.00** – **otwarte warsztaty z dr Marią Banaszak w Bibliotece Publicznej** – filia na Grapie (ul. Jana Sobieskiego 13). Prelekcja pt. „Od czego i dlaczego uzależnia się współczesna młodzież? Zmiany trendów, przyczyny i przeciwdziałanie”, skierowana do rodziców i opiekunów.

- **5, 7 i 8 października (pn., śr., czw.), godz. 16.00–18.00** – **bezpłatne konsultacje psychologiczne w Ośrodku Pomocy Społecznej** (ul. Rycerska 13).
  Indywidualne dyżury psychologiczne organizowane we współpracy z Fundacją Terapeuci dla Rodziny.

- **17 października (sobota), godz. 18.00** – **spektakl dla dorosłych „Wszystko, co najlepsze” w Konstanciński Dom Kultury Hugonówka** (ul. Mostowa 15).
  Poruszająca sztuka teatralna dotykająca tematów depresji oraz poszukiwania szczęścia i równowagi w codziennym życiu.

Adres źródłowy: https://www.konstancinjeziorna.pl/news/pazdziernik-miesiacem-zdrowia-psychicznego-w-gminie