

**Opublikowano:** Konstancin-Jeziorna ([www.konstancinjeziorna.pl](http://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 dotycząca tematów depresji oraz poszukiwania szczęścia i równowagi w codziennym życiu.

 Burmistrz Gminy Konstancin-Jeziorna  
we współpracy z Biblioteką Publiczną  
w Konstancinie-Jeziornie  
zaprasza



# DEPRESJA TO NIE SŁABOŚĆ. TO CHOROBA. Porozmawiajmy.

NA SPOTKANIE Z  
**Renatą Kim**  
DZIENNIKARKA, AUTORKA KSIĄŻEK,  
AMBASADORKA FUNDACJI  
„TWARZE DEPRESJI”.

 **DATA**  
02.10.2026 r.  
(piątek)

 **GODZINA**  
17:00

 **MIEJSCE**  
Biblioteka Publiczna  
w Konstancinie-Jeziornie  
ul. Sobieskiego 13, 05-510

 WIĘKSZA ŚWIADOMOŚĆ.  
WIĘKSZE WSPARCIE.  
SIŁNIEJSI RAZEM.  
**WSTĘP WOLNY**



---

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