

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

Bezpłatne warsztaty i grupy wsparcia dla rodziców - są wolne miejsca

2026-10-22



Gmina Konstancin-Jeziorna i Fundacja SAVANT zapraszają rodziców i opiekunów dzieci w spektrum autyzmu oraz z ADHD do udziału w bezpłatnej grupie wsparcia. Można jeszcze dołączyć - najbliższe spotkania odbędą się 22 i 29 października br. w Szkole Podstawowej nr 3. Obowiązują zapisy.

Trudne emocje, napięcie, przebudźcowanie i codzienne wyzwania rodzicielstwa – jak sobie z nimi radzić, a jednocześnie zadbać o siebie? Odpowiedzi na te pytania można szukać podczas **bezpłatnego cyklu spotkań psychoedukacyjnych dla rodziców i opiekunów z gminy Konstancin-Jeziorna**. W programie są warsztaty oraz spotkania grupy wsparcia. Zadanie realizuje Fundacja SAVANT przy wsparciu finansowym gminy Konstancin-Jeziorna.

Okazja do rozmowy

Cotygodniowe spotkania, organizowane w Szkole Podstawowej nr 3 przy ul. Bielawskiej 57, to okazja do rozmowy o bieżących potrzebach i wyzwaniach związanych z wychowywaniem dzieci. Poruszane są m.in. tematy przeciążenia rodzicielskiego, emocji i stresu w rodzinie, relacji między rodzeństwem, współpracy ze szkołą oraz dbania o własne zdrowie psychiczne. Oferta skierowana jest do rodziców i opiekunów dzieci w spektrum autyzmu oraz z ADHD, mieszkających na terenie gminy Konstancin-Jeziorna.

Wolne miejsca

Spotkania rozpoczęły się 24 września br. i odbywają się w każdy czwartek, w godz. 18.00–20.00, przez 10 tygodni. **Nadal można dołączyć do grupy - obowiązują zapisy.** Najbliższe spotkania odbędą się 22 i 29 października br. Szczegółowy harmonogram oraz tematy warsztatów dostępne są na stronie internetowej [Fundacji](#)

Projekt jest realizowany w ramach zadania publicznego z zakresu wsparcia zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w spektrum autyzmu oraz z ADHD poprzez działania psychoedukacyjne skierowane do osób dorosłych, finansowanego przez Gminę Konstancin-Jeziorna.

KONSTANCIN-JEZIORNA

Bezpłatne grupy wsparcia i warsztaty dla rodziców

Dla rodziców i opiekunów dzieci w spektrum autyzmu oraz z ADHD.

Wiedza. Wsparcie. Większa pewność na co dzień.

Bo łatwiej, gdy nie jesteś sam/a.

Start
24 września 2026 r.

Kiedy czwartek
18:00–20:00

Konstancin-Jeziorna
(szczegóły w zapiskach)

10 tygodni
spotkań

Grupa wsparcia
Przestrzeń do rozmowy, wymiany doświadczeń i wsparcia w codziennych wyzwaniach rodzicielskich. Tematyka spotkań będzie wynikać z aktualnych potrzeb uczestników.

Warsztaty dla rodziców
Cykl 10 spotkań z praktyczną wiedzą i sprawdzonymi strategiami. M.in. o emocjach, motywacji, granicach, trudnych zachowaniach, poczuciu własnej wartości i współpracy ze szkołą.

ZAPISY I SZCZEGÓŁY
[rejestracja.konstancinjeziorna.pl/news/bezplatne-warsztaty-i-grupy-wsparcia-dla-rodzicow-sa-wolne-miejsca](https://www.konstancinjeziorna.pl/news/bezplatne-warsztaty-i-grupy-wsparcia-dla-rodzicow-sa-wolne-miejsca)

Udział bezpłatny

535-518-035
www.savant.org.pl
biuro@savant.org.pl

Fundacja SAVANT

Projekt realizowany w ramach zadania publicznego z zakresu wsparcia zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w spektrum autyzmu oraz z ADHD. Finansowanego przez Gminę Konstancin-Jeziorna.

Adres źródłowy: <https://www.konstancinjeziorna.pl/news/bezplatne-warsztaty-i-grupy-wsparcia-dla-rodzicow-sa-wolne-miejsca>