Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego – 10 października (Program)

Komunikaty
Miasto

05.10.2023 g. 09:00



W ramach Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego Miasto Opole oraz Partnerzy zapraszają do udziału w wielu aktywnościach odbywających się przez cały dzień w Ratuszu, miejskich jednostkach kultury i oświaty, obiektach sportowych oraz Centrum Aktywizacji Społecznej.

10 PAŹDZIERNIKA (WTOREK):

- **TERAPIOBUS, Rynek - Ratusz**

09:00 – 16:00 – dyżur w Terapiobusie pełnić będzie specjalista Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego im. św. Jadwigi w Opolu



NA PODSTAWIE KSIĄŻKI:
DIE UNENDLICHE GESCHICHTE MICHAELA ENDEGO
W TŁUMACZENIU RYSZARDA WOJNAKOWSKIEGO

ADAPTACJA I REŻYSERIA: MARCIN WIERZCHOWSKI

PREMIERA: WRZESIEŃ 2023

Opolski Teatr Lalki i Aktora

TEATR FINANSOWANY JEST Z BUDŻETU MIASTA OPOLA

OPOLE

PARTNER SEZONU

PGE Górnictwo i Energetyka Konwencjonalna S.A.

Licencja na wystawienie utworu została wydana przez właściciela międzynarodowych praw teatralnych Verlag fur Kindertheater Weitendorf GmbH za pośrednictwem Stowarzyszenia Autorów ZAiKS

AUTORKĄ PLAKATU JEST ALICJA GUZIK, STUDENTKA WYDZIAŁU SZTUKI UNIWERSYTETU OPOLSKIEGO

- **TEATR LALKI I AKTORA im. Alojzego Smolki, ul. Augustyna Kośnego 2a,**

Spektakl „Niekończąca się historia” jest uniwersalną opowieścią o ucieczce w świat fantazji, z dala od bólu, o próbie budowania życia w równoległej przestrzeni, by zapomnieć lub stłumić targające człowiekiem emocje. Teatr zdaje się być odpowiednim miejscem do rozpoczęcia szczerych rozmów w temacie emocji. Dlatego prezentacji spektakli towarzyszyć będą spotkania/ warsztaty prowadzone przez pedagogów z Miejskiego Centrum Wspomagania Edukacji w Opolu, z którymi podczas tych spotkań, widzowie będą rozmawiać o emocjonalnych trudnościach i uczyć się czerpać siłę z niełatwych doświadczeń. Warsztaty będą spotkaniem specjalistów z młodym widzem w obszarze jego przeżyć, doświadczeń i myśli związanych ze spektaklem.

- **Kino HELIOS – Centrum Solaris, pl. Kopernika 16**

12:00 Projekcja filmu Comedy Queen w reż. Sana Lenken.

Kino na Temat – Śmiech przez łzy. Jak sobie radzić z trudnymi sytuacjami.

- **Kino Meduza – Centrum Kultury ul. Oleska 45**

11:00 warsztaty plastyczne z wykorzystaniem techniki decoupage (wstęp wolny)

12:30 projekcja filmu pt. „Zwariować ze szczęścia” reż. Paolo Virzi (wstęp wolny)

Zapisy:

Na projekcję filmową pod numerem telefonu +48 512239076

Na warsztaty z decoupage – rezerwacja mailowa: kmoscicka@wp [dot] pl (kmoscicka[at]wp[dot]pl)



- **Miejska Biblioteka Publiczna im. Jana Pawła II, ul. Minorytów 4, Galeria MBP Zamostek,**

17:00 Warsztaty: *Zdrowie psychiczne w praktyce: self-care codzienne nawyki dobrego samopoczucia*

Podczas warsztatów omawiane będą trzy tematy:

1. Czym jest self-care i dlaczego jest taki ważny?
2. Self-care a egoizm,
3. Jak znaleźć czas w codzienności na self-care?

wydarzenie skierowane do osób dorosłych, wstęp wolny



- **Galeria Sztuki Współczesnej, Teatralny 12, sala dolna GSW**

18:00 Wystawa **„Chcąc pogodzić wszystkich, nie zadowolisz nikogo"** prezentowane na wystawie prace analizują punkty zapalne życia społecznego oraz absurdy i paradoksy sytuacji konfliktowych. Ukazują także praktyki skutecznego wyłamywania się z utartych klisz światopoglądowych.

Towarzyszące wystawie **Spotkanie z psychologiem Dawidem Bachryjem**

wydarzenie skierowane do osób dorosłych, wstęp wolny

- **Toyota Park, Oleska 70,**

8:00 – 16:00 Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego na sportowo – zajęcia sportowe dla dzieci
i młodzieży z terenu miasta Opola w Toyota Park. Wstęp wolny

- **Centrum Aktywizacji Społecznej, ul. Krakowska 32**

9.30 - 13.30 odbędą się 4 sekcje warsztatowe - skierowane do dzieci i młodzieży z terenu miasta Opola.

Tematyka warsztatów dotyczyć będzie:

1. Budowania swojej odporności psychicznej.
2. Rola dogoterapii w profilaktyce zdrowia psychicznego.
3. Trening funkcji poznawczych i mindfulness.
4. Joga śmiechu - budowanie swojego poczucia radości.

Każda sekcja warsztatowa będzie prowadzona w dwóch turach godzinowych, by zwiększyć dostępność do proponowanych warsztatów.

Na warsztaty obowiązują zapisy pod adresem e-mail or [dot] opole@pck [dot] pl (**or[dot]opole[at]pck[dot]pl**) **do 4.X.2023 r.**

Warsztaty są częścią konferencji "O poMOCY dla zdrowia psychicznego".



LICZBA MIEJSC OGRANICZONA

Warsztaty

"O poMOCY dla zdrowia psychicznego"

10 PAŹDZIERNIKA 2023

CENTRUM AKTYWIZACJI SPOŁECZNEJ
Ul. Krakowska 32 Opole

Bezpłatne warsztaty dla uczniów szkół ponadpodstawowych

Zapisy do 4 października 2023 r. pod adresem e-mail: or.opole@pck.pl

Jedna osoba może wziąć udział maksymalnie w 2 warsztatach.

HARMONOGRAM WARSZTATÓW

1. Budowanie swojej odporności psychicznej.	**Grupa A**	**Grupa B**
dr Agnieszka Franczyk, Instytut Nauk Pedagogicznych UO	9.30 - 11.00	11.30 - 13.00
2. Rola dogoterapii w profilaktyce zdrowia psychicznego.	**Grupa A**	**Grupa B**
Agnieszka Adamiec, Opolskie Centrum Dogoterapii Przyjaciel Pudel	9.30 - 11.00	11.30 - 13.00
3. Trening funkcji poznawczych i mindfulness.	**Grupa A**	**Grupa B**
Agnieszka Smorąg, Fundacja Psychoedukacji i Psychoterapii INTRA	9.30 - 11.00	11.30 - 13.00
4. Joga śmiechu - budowanie swojego poczucia radości.	**Grupa A**	**Grupa B**
Lucyna Białek, Joginka śmiechu	9.30 - 11.00	11.30 - 13.00

OPOLE

PATRONAT HONOROWY
PREZYDENT MIASTA OPOLA
ARKADIUSZ WIŚNIEWSKI

spinacz Fundacja Rozwoju Społecznego

POLSKI CZERWONY KRZYŻ

Centrum Aktywizacji Społecznej

MOPR OPOLE

14:00-18:00 Happening „Różne kolory emocji" zorganizowany przed budynkiem Centrum Aktywizacji Społecznej przy ul. Krakowskiej 32. Celem happeningu będzie zwrócenie uwagi na potrzebę wyrażania swoich emocji i radzenia sobie ze stresem. W ramach akcji „Różne kolory emocji" każdy będzie miał możliwość na wyrażenie swoich emocji w symboliczny, niekrzywdzący siebie oraz innych sposób – poprzez rzucenie kolorową farbą w białe płótno, z którego ma zostać utworzony kolorowy pejzaż emocji. Każdy kolor będzie symbolizował inną emocję – pomarańczowy może być kolorem radości,
a czarny kolorem smutku. Każdy sam zadecyduje jaki kolor wybiera – w ten sposób będzie mógł wyrazić to, co czuje.

Happening zakończony zostanie organizacją **Silence Disco** dla młodzieży w Kawiarni OPO w godzinach **19.00- 22.30.**

Jednostki oświatowe z terenu miasta Opola przygotowały indywidualne działania w ramach obchodów Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego w swoich placówkach oraz czynnie będą uczestniczyć
w wydarzeniach zorganizowanych przez miasto Opole.

Załączniki
Plakat Kino Helios
Plakat Kino Meduza
Harmonogram wydarzeń w MOS oraz MOSiR
Plakat konferencji
Plakat warsztaty

Dane kontaktowe
Wydział Polityki Społecznej

Tagi
zdrowie
Zdrowie psychiczne