

# **Miesiąc dla Zdrowia Psychicznego w Opolu**

Komunikaty

Miasto

09.09.2025 g. 09:15





Urząd Miasta Opola zaprasza na

# Miesiąc dla Zdrowia Psychicznego

10 września - 10 października 2025

*Zatrzymaj się. Oddychaj.  
Twoje emocje mają znaczenie.*



**10 września w Opolu rozpocznie się Miesiąc dla Zdrowia Psychicznego, który potrwa do 10 października. To wyjątkowa inicjatywa, której celem jest zwrócenie uwagi na znaczenie zdrowia psychicznego w codziennym życiu mieszkańców, przełamywanie stereotypów oraz pokazywanie, że sięganie po wsparcie jest oznaką odpowiedzialności i troski o siebie.**

Wydarzenie otworzy Piknik „MOC dla zdrowia psychicznego”, który odbędzie się 10 września od godziny 10:00 do 14:00 na opolskim rynku pod Ratuszem. Na uczestników czekać będą stoiska informacyjne, rozmowy plenerowo o zdrowiu psychicznym z ekspertami oraz strefa biblioterapii dla najmłodszych.

Przez cały miesiąc zaplanowano liczne warsztaty, wykłady oraz spotkania prowadzone przez specjalistów, w tym psychologów, terapeutów i przedstawicieli instytucji oraz organizacji pozarządowych. Dzięki tegorocznemu programowi mieszkańcy będą mogli zdobyć praktyczną wiedzę, nauczyć się sposobów radzenia sobie ze stresem, poprawiania relacji rodzinnych czy budowania umiejętności komunikacyjnych. To czas, w którym Opole otworzy przestrzeń do rozmów o emocjach i potrzebach w duchu wzajemnego wsparcia.

Ważnym elementem inicjatywy będą bezpłatne konsultacje ze specjalistami, które odbywać się będą w Centrum Handlowym Solaris, w komfortowej i przyjaznej przestrzeni, wydzielonej specjalnie na ten cel. Dyżury psychologów i radców prawnych, świadczone pro bono, umożliwią mieszkańcom uzyskanie porady, rozmowę o problemach oraz wskazówki dotyczące dalszej pomocy. To okazja do skorzystania z profesjonalnego wsparcia bez żadnych kosztów i formalności. Harmonogram konsultacji publikowany będzie na bieżąco na stronie [www.opole.pl](http://www.opole.pl).



Urząd Miasta Opola zaprasza na

# Miesiąc dla Zdrowia Psychicznego

10 września - 10 października 2025

*Zatrzymaj się. Oddychaj.  
Twoje emocje mają znaczenie.*



Zwieńczeniem Miesiąca dla Zdrowia Psychicznego będą dwa ważne wydarzenia – 8 października Młodzieżowe Forum „Nic o NAS bez Nas – czyli Młodzi o zdrowiu psychicznym”, podczas którego głos zabierze młodzież, wskazując swoje potrzeby i oczekiwania związane z troską o zdrowie psychiczne, a następnie 10 października konferencja „O poMOCy dla Zdrowia Psychicznego”, skierowana do nauczycieli, pedagogów, wychowawców oraz wszystkich osób pracujących z dziećmi i młodzieżą. Będzie to przestrzeń wymiany doświadczeń i wykładów eksperckich, ukierunkowanych na wspieranie młodych ludzi w ich codziennym rozwoju.

Podczas konferencji po raz drugi wręczona zostanie także nagroda „Opolska poMOCna dłoń”, przyznawana przez młodzież osobie, która w ich ocenie w szczególny sposób zasłużyła się na rzecz zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży naszego miasta.

Serdecznie zapraszamy wszystkich mieszkańców do udziału w wydarzeniach organizowanych w ramach Miesiąca dla Zdrowia Psychicznego w naszym mieście. To okazja do zdobycia wiedzy, wymiany doświadczeń i wspólnego działania na rzecz lepszego samopoczucia i dobrostanu nas wszystkich.

Zachęcamy także do zapoznania się z załączonym harmonogramem wydarzeń.

Załączniki

[Harmonogram](#)

Dane kontaktowe

Urząd Miasta Opola

ul. Rynek 1A

45-015 Opole

77 45 11 800

urząd [at] um.opole.pl

[www.opole.pl](http://www.opole.pl)

Lokalizacja

Tagi

miesiąc zdrowia psychicznego