

Miesiąc dla zdrowia psychicznego w Miejskiej Bibliotece Publicznej i jej filiach



Spotkania / Warsztaty

10.09.2025

00:00

-

10.10.2025

23:59

Wstęp wolny

W Opolu rozpoczął się Miesiąc dla Zdrowia Psychicznego, który potrwa od 10 września 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.

Program:

Wypożyczalnia dla Dzieci - Pokój Bajek, ul. Minorytów 4

27 września | 12:00 | sala konferencyjna MBP - Sobota z mamą i tatą - Pokaż mi, co czujesz!

Podczas warsztatów dzieci wraz z opiekunami wezmą udział w głośnym czytaniu książek o emocjach oraz w zabawie ruchowej. Następnie, na dużych planszach lub rozwiniętej folii, przy pomocy farb i rąk, będą wyrażać swoje uczucia, tworząc wspólną grafikę.

Filia nr 3 MBP, ul. Bielska 1

22 września | 17:00 - Czytanie na dywanie: Oswajamy emocje z jednorożcem Guciem - wydarzenie dla dzieci w wieku przedszkolnym

29 września | 17:00 - Książkowy klub dyskusyjny: Książki, które pomagają w trudnych chwilach - spotkanie dla dorosłych

4 października | 11:00 | zapisy: 512 271 927 - Warsztaty z tworzenia bullet journal - relaksacyjne tworzenie kalendarzy dla młodzieży i dorosłych

Filia nr 4 MBP, ul. Książąt Opolskich 48

12 września | 18:00 | zapisy: 512 370 509 - Spotkanie z aromaterapeutką Agnieszką Kreduszyńską-Kamionką

Podczas spotkania dowiemy się, czy aromaterapia może być skutecznym narzędziem w walce z napięciem emocjonalnym i poprawą samopoczucia. Dowiemy się, jak aromaterapia działa na układ nerwowy, które olejki eteryczne pomagają w stresie, napięciu i bezsenności, oraz jak samemu stworzyć mieszanki relaksujące i ułatwiające zasypianie.

Filia nr 5 MBP, ul. Chabrów 58

17 września | 17:00 | zapisy: 512 271 859 - Twórczy warsztat malowania intuicyjnego „Pędzlem malowane”

Warsztaty arteterapii przeznaczone dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym oraz ich opiekunów. Zajęcia z malowania intuicyjnego akwarelami na płótnie pomogą uczestnikom odkrywać emocje i wzmacniać relacje rodzinne.

Filia nr 8 MBP, pl. Klasztorny 8A

8 września – 10 października - Termin wydarzenia otwierającego grę: 8.09.2025 | 16:45

Kolory emocji – spotkanie dla dzieci i dorosłych wprowadzające w tematykę emocji na podstawie książki Anny Llenas Kolorowy potwór. Wprowadzenie w świat emocji i mechanizmów ich powstawania poprzez prezentację w formie teatrzyku kamishibai oraz grę interaktywną, polegającą na wykonywaniu zadań związanych z różnymi emocjami. Celem gry jest wspólne poznawanie emocji i metod radzenia sobie z nimi.

6 października | 16:45 - Kolory emocji: „Złość mówi: dość!”

Uczestnicy poznają mechanizm powstawania złości i sposoby jej opanowania. Opowiadanie zostanie zaprezentowane w formie teatrzyku kamishibai.

Filia nr 14 MBP, ul. Chmielowicka 2

15 września | 15:00 - „Podręczny księgozbiór – podręczna terapia” – pierwsze spotkanie cyklu Dyskusyjnego Klubu Książki

Spotkanie rozpocznie się wystąpieniem psychologa, który opowie o terapeutycznych korzyściach płynących z czytania. Uczestnicy poznają książki wspierające zdrowie psychiczne oraz wymienią się doświadczeniami.

Filia nr 15, ul. Młodej Polski 4

17 września | 16:45 - Teatrzyk kamishibai „Złość mówi: dość!” – zajęcia warsztatowe dla dzieci i dorosłych

Uczestnicy poznają mechanizm powstawania złości i metody jej opanowania. Opowiadanie zostanie zaprezentowane w formie teatrzyku kamishibai.

2 października | 16:45 | zapisy: tel. 512 270 286

Dobrostan psychiczny w codziennym życiu – spotkanie dla dorosłych na temat zdrowia psychicznego

8 października | 16:45 - Teatrzyk kamishibai „Strach wielkie oczy ma” – zajęcia warsztatowe dla dzieci i dorosłych

Podczas warsztatów uczestnicy poznają uczucie strachu, mechanizm jego powstawania oraz sposoby na jego oswojenie.

Filia nr 17 MBP, ul. Skautów Opolskich 10

9 i 23 września | 10:15 - Fitness Mózgu dla seniorów

Urban Lab Opole - Urban Café (Centrum Przesiadkowe Opole) | ul. 1 Maja 4

22 września | 18:00 - Tryb samolotowy – klub książkowy dla dorosłych

Kameralne spotkanie w duchu „slow reading”. Bibliotekarz przeczyta fragment książki podróżniczej lub przyrodniczej, a uczestnicy będą mogli zanurzyć się w ciszy i odpoczynku – bez dyskusji, bez pytań, bez ocen. Czas tylko dla siebie.

24 września | 17:00 - Tryb samolotowy – wersja dziecięca

Spotkanie dla dzieci 6–10 lat, które potrzebują chwili wytchnienia i spokoju. Ciche czytanie książki na głos, przytulna przestrzeń z pufami i poduszkami, a po lekturze kilka minut błogiej ciszy – bez obowiązków i presji.

29 września | 18:00 - Tryb samolotowy – klub książkowy dla dorosłych

Drugi wieczór „niedyskusyjnego” klubu książki. Fragmenty refleksyjnych opowieści podróżniczych czytane na głos w atmosferze spokoju. To 45 minut wytchnienia i bycia razem – bez konieczności rozmów i analiz.

1 października | 17:00 - Tryb samolotowy – wersja dziecięca

Kolejne spotkanie dla dzieci w „trybie offline”. Wspólne czytanie wyciszającej historii, a potem czas na własne tempo – leżenie, rysowanie lub po prostu bycie obok innych w ciszy.

Akcje / Kampanie społeczne

Miejska Biblioteka Publiczna w Opolu (ul. Minorytów 4)

Skrzynka dobrych słów / 10.09-10.10.2025

W bibliotece od 10 września do 10 października ustawiona zostanie skrzynka, do której można będzie wrzucać miłe, wspierające wiadomości dla innych. Na koniec akcji wiadomości zostaną udostępniane na tablicy lub w mediach społecznościowych biblioteki.

Zasiej spokój / 10.09-10.10.2025

Czytelnicy, którzy w czasie trwania Miesiąca dla Zdrowia Psychicznego wypożyczą książkę nawiązującą do tematu akcji otrzymują kopertę z nasionami (np. rzeżucha, bazylia), które mają posadzić w domu jako symbol dbania o siebie.

Ścieżka uważności w bibliotece / 22-29.09.2025

Na podłodze w przestrzeniach wypożyczalni (Wypożyczalnia Centralna, Mediateka) umieszczone zostaną napisy takie jak: „Weź głęboki oddech”, „Pomyśl o czymś, co

cię dziś ucieszyło”, „Uśmiechnij się do siebie”.

Instalacja artystyczna w Małej Galerii (I p.) / 29.09-10.10.2025

W przestrzeni Małej Galerii zostanie ustawione lustro z otaczającymi je napisami z pozytywnymi komunikatami: „Jesteś wystarczający”, „Twoje emocje są ważne”, „Zadbaj dziś o siebie”.

Wypożyczalnia dla Dzieci (Pokój Bajek) MBP / ul. Minorytów 4

Mindfulness dla dzieci – jak być uważnym, odczuwać radość i spokój - Biblioteczna lekcja z elementami jogi, koncentracji i wyciszenia

Termin: pierwszy tydzień października 2025 r.

Obowiązują zapisy: tel. 77 454 80 30

Dorysuj emocje

Termin: 10.09-10.10.2025 r.

W Pokoju Bajek najmłodszy znajdują kartki z rozpoczętym rysunkiem lub sylwetką postaci i dopiskiem: Dorysuj, jak wygląda smutek/spokój/radość/strach.

Mediateka MBP / ul. Minorytów 4

Cykl rolek na Instagramie i Facebooku, poświęconych komiksom dotyczącym zdrowia psychicznego (m.in. depresji, lęków, autyzmu, traumy, procesu zdrowienia).

Data publikacji: 5-10.10.2025 r.

Filia nr 1 i Filia nr 2 / ul. Dambonia 169

Cykl zajęć: „O borsuku, który na cały świat się obraził” – teatrzyk kamishibai dla przedszkolaków

Zajęcia odbywają się we wrześniu i październiku

Filia nr 5 / ul. Chabrów 58

Miesiąc Dobrego Słowa

Strefa z książkami o zdrowiu psychicznym dla dzieci i dorosłych

Akcja „Słoik Dobrego Słowa” – losowanie pozytywnych przesłań i afirmacji (np. „Uśmiechnij się”, „Kup sobie czekoladkę”, „Odpocznij”)

Cykl zajęć: Co wiemy o emocjach? – dla przedszkolaków

Zajęcia na podstawie książki POP-UP Kolorowy potwór Anny Llenas: czytanie i ćwiczenia ruchowe pomagające zrozumieć emocje.

Filia nr 7 / ul. Rodziewiczówny 13

Działania przez cały miesiąc (10.09-10.10.2025 r.)

Tematyczne lekcje biblioteczne dla dzieci o emocjach i odpoczynku
Inspirujące cytaty i porady w formie losów dostępne dla młodzieży i dorosłych
Wystawa książek o zdrowiu psychicznym i poradników

Filia nr 8 / pl. Klasztorny 8A i Filia nr 15 / ul. Młodej Polski 4

Cykl zajęć dla przedszkolaków:

Kolory emocji

Złość mówi: dość!

Strach ma wielkie oczy

Zajęcia obejmują wspólne czytanie i ćwiczenia ruchowe.

Filia nr 17 / ul. Skautów Opolskich 10

Wydarzenia i inicjatywy:

Lekcje dla przedszkolaków, uczniów klas 1-3 i uczniów szkół specjalnych

Tematyka: „Szczęście – co to takiego?”, „Jak być szczęśliwym?”

Kampania informacyjna w mediach społecznościowych – ekspozycja książek z krótkimi opisami

Tagi

Miesiąc dla zdrowia psychicznego