

Miesiąc dla Zdrowia Psychicznego w Opolu

Komunikaty

Miasto

30.09.2026 g. 11:00



MIESIĄC DLA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

1 - 31 października 2026 r.

Razem zadbajmy
o dobrostan psychiczny
Mieszkańców Opola!



Patronat
nad wydarzeniami:

PATRONAT HONOROWY



PREZYDENT
MIASTA OPOŁA
ARKADIUSZ WIŚNIEWSKI



OPOLE



MOPR
OPOLE



Centrum
Aktywizacji
Społecznej



kasza&janikowska
adwokaci i radcy prawni



Fundacja
Laboratorium Zmiany



Od 1 do 31 października Opole po raz czwarty zorganizuje Kampanię "Miesiąc dla Zdrowia Psychicznego". Chcemy zwrócić uwagę na to, jak ważne jest zdrowie psychiczne, zachęcić mieszkańców do rozmowy o emocjach i trudnościach oraz pokazać, gdzie szukać pomocy i wsparcia.

Program obejmuje szereg bezpłatnych wydarzeń przygotowanych przez miejskie instytucje, organizacje pozarządowe i partnerów: warsztaty, spotkania z ekspertami, szkolenia online, pokazy filmowe, a także aktywności sportowe. Oferta jest skierowana do wszystkich – od najmłodszych mieszkańców po seniorów.

Chodzi nie tylko o pomoc osobom w kryzysie emocjonalnym, ale też o profilaktykę: budowanie odporności psychicznej, dobrych relacji i umiejętności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami. Wiedza i konkretne narzędzia mogą pomóc, zanim jeszcze pojawi się kryzys.



MIESIĄC DLA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

1 - 31 października 2026 r.

Razem zadbajmy
o dobrostan psychiczny
Mieszkańców Opola!



Patronat
nad wydarzeniami:

PATRONAT HONOROWY



PREZYDENT
MIASTA OPOŁA
ARKADIUSZ WIŚNIEWSKI



OPOLE



MOPR
OPOLE

Spinnac
Fundacja Rozwoju Społecznego



Centrum
Aktywizacji
Społecznej



mośir



kasza&janikowska
adwokaci i radcy prawni



INTRA
Fundacja Programowania i Programowania



SOLARIS
CENTER

Galeria Sztuki
Współczesnej

stegu
arena

MIEJSCE
X

Fundacja
Laboratorium Zmiany



Wspólnie z Centrum Handlowym Solaris ponownie uruchamiamy bezpłatny punkt konsultacji psychologicznych i prawnych. Przez cały październik mieszkańcy będą mogli rozmawiać ze specjalistami o swojej sytuacji i dowiedzieć się, gdzie szukać dalszej pomocy.

27 października w Ratuszu odbędzie się **konferencja „Paragraf na HEJT”** – skierowana do nauczycieli i osób pracujących z dziećmi i młodzieżą. Poruszymy tam kwestie prawne związane z hejtem i cyberprzemocą oraz sposoby reagowania na takie sytuacje.

29 października w Stegu Arenie odbędzie się **finał Miesiąca dla Zdrowia Psychicznego w Opolu**. To interaktywne wydarzenie dla młodzieży, połączone z wystąpieniami specjalistów i koncertem, skierowane do uczniów klas ósmych oraz szkół ponadpodstawowych. To okazja, by zdobyć wiedzę, rozmawiać ze specjalistami, ale też po prostu wspólnie spędzić czas – i pokazać, że o zdrowie psychiczne warto dbać na co dzień, tak samo jak o zdrowie fizyczne. Pełny program w załączeniu.

Załączniki

[Harmonogram „Miesiąca dla Zdrowia Psychicznego” w Opolu – 2026](#)

Dane kontaktowe

[Urząd Miasta Opola](#)

Tagi

miesiąc zdrowia psychicznego