

Miesiąc dla Zdrowia Psychicznego w Opolu

**MIESIĄC
DLA ZDROWIA
PSYCHICZNEGO**

1 - 31 października 2026 r.

**Razem zadbajmy
o dobrostan psychiczny
Mieszkańców Opolu!**

Patronat nad wydarzeniami:

Logo OPOLE, MOPR OPOLE, iuace, Centrum Aktywności Społecznej, HELIOS, kasztańjanikowska, UŁ, INFRA, mosir, Galeria Sztuki Współczesnej, SOLARIS CENTER, stegu, FUNDACJA LABORATORIUM ZMIANY, UC, PTB, RESTART, and many others.

Spotkania / Warsztaty

01.10.2026

00:00

-

31.10.2026

23:59

Wstęp wolny

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.

Pełny program dostępny na stronie:

www.opole.pl/dla-mieszkanca/aktualnosc/miesiac-dla-zdrowia-psychicznego-w-opolu-0

Tagi

miesiąc zdrowia psychicznego