

Wielki final Miesiąca dla Zdrowia Psychicznego - Konferencja w Stegu Arenie

**OPOLE**

STEGU ARENA
Opole, ul. Oleska, 72

29 PAŹDZIERNIKA 2026 GODZ. 8:30
KONFERENCJA
W ramach projektu „O poMOCy dla zdrowia psychicznego - edycja 4”
Projekt jest finansowany z budżetu Miasta Opole





GOSIA OHME
psycholog, dziennikarka
i prezenterka telewizyjna
Wypalone czasy - wypaleni ludzie:
jak nie zgubił siebie w świecie prasy,
oczekiwań i przeciążenia?



WOJCIECH SUDNICKI
Twórca Lab of Life, pasjonat chemii i nauk
przyrodniczych, edukator, nauczyciel, trener.
NIE DOTYKAĆ - MÓZG W PRZEBUDOWIE!
O chemii dojrzewania, emocji i zdrowia
psychicznego nastolatków.



**AGNIESZKA
ZAWADZKA-JABŁONOWSKA**
- psycholożka biznesu, mentorka rezyliencji
i antykruchości, coach i strateg dobrostanu
Rezyliencja - Twój kapitał na dziś
i niepewną przyszłość.





**Koncert
ROBERT CICHY
& JARECKI**



**MŁODE
DE
GŁOWY.
LOKALNIE**

GOŚĆ SPECJALNY
**MARTYNA
WOJCIECHOWSKA**
inicjatorka projektu
MŁODE GŁOWY

Zgłoszenia przyjmujemy
do 26.10.2026 na e-mail:
cas@mopr.opole.pl
WSTĘP WOLNY



Spotkania / Warsztaty

29.10.2026

08:30

Wstęp wolny (zapisy)

Przed nami najważniejsze wydarzenie tegorocznego cyklu!

Zapraszamy młodzież szkół podstawowych (klasy 7 i 8), szkół ponadpodstawowych oraz studentów na Konferencję w ramach projektu „O poMOCy dla zdrowia psychicznego - edycja 4”, która odbędzie się 29 października 2026 r. o godz. 8:30 w Stegu Arenie w Opolu.

Kampania na rzecz zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży realizowana jest przez Fundacja Rozwoju Społecznego SPINACZ wspólnie z Wydział Polityki Społecznej UM Opola, Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Opolu oraz Centrum Aktywizacji Społecznej.

W programie prelekcje wybitnych ekspertów:

- Wojciech Sudnicki - Twórca Lab of Life, pasjonat chemii i nauk przyrodniczych, edukator, nauczyciel, trener.

„NIE DOTYKAĆ - MÓZG W PRZEBUDOWIE! O chemii dojrzewania, emocji i zdrowia psychicznego nastolatków”.

- Gosia Ohme - psycholog, dziennikarka i prezenterka telewizyjna.

„Wypalone czasy - wypaleni ludzie: jak nie zgubić siebie w świecie presji, oczekiwań i przeciążenia?”

- Agnieszka Zawadzka-Jabłonowska - psycholożka biznesu, mentorka rezyliencji i antykruchości, coach i strateg dobrostanu.

„Rezyliencja - Twój kapitał na dziś i niepewną przyszłość”.

☐ GOŚĆ SPECJALNY: Martyna Wojciechowska – Inicjatorka projektu MŁODE GŁOWY.

Na zakończenie konferencji odbędzie się wyjątkowy koncert: Robert Cichy & Jarecki!

Wstęp jest bezpłatny!

☐ Zapisy: prosimy o nadsyłanie zgłoszeń drogą mailową na adres: [cas@mopr \[dot\] opole \[dot\] pl](mailto:cas@mopr.opole.pl) do dnia 26.10.2026 r.

Nie przegapcie tego wydarzenia - do zobaczenia w Stegu Arenie!

Tagi

Miesiąc dla zdrowia psychicznego

Stegu Arena