

Harmonogram „Miesiąca dla Zdrowia Psychicznego” w Opolu – 2026

Data	Godzina	Miejsce	Nazwa wydarzenia + krótki opis	Odbiorca	Organizator	Forma zapisów
01.10.2026	9:00 - 10:30	Centrum Aktywizacji Społecznej ul. Krakowska 32	"Jak polubić siebie - warsztaty samoakceptacji". Prowadząca: Sandra Murzic.	Młodzież szkół ponadpodstawowych.	Fundacja Rozwoju Społecznego SPINACZ.	cas@mopr.opole.pl
01.10.2026	Ustalana telefonicznie	Młodzieżowy Domu Kultury w Opolu ul. Strzelców Bytomskich 1	Warsztaty „Budowanie relacji w grupie rówieśniczej a mój dobrostan psychiczny”.	Dzieci i młodzież ze szkół podstawowych i ponadpodstawowych (grupy zorganizowane).	Pracownia Profilaktyki i Aktywności Młodzieżowej z MDK w Opolu.	tel. 77 454 27 14
01.01.2026	---	Przedszkola i żłobki miasta Opola.	Troskliwy Żłobek. Troskliwe Przedszkole. Wyzwanie czytelnicze.	Dzieci uczęszczające do żłobków i przedszkoli z terenu miasta Opola.	Wydział Polityki Społecznej UM Opole	Formularz w regulaminie: zdrowie@um.opole.pl
01.10.2026	11:00 - 12:30	Centrum Aktywizacji Społecznej ul. Krakowska 32	"Jak polubić siebie - warsztaty samoakceptacji". Prowadząca: Sandra Murzic.	Młodzież szkół ponadpodstawowych.	Fundacja Rozwoju Społecznego SPINACZ.	cas@mopr.opole.pl
02.10.2026	Ustalana telefonicznie	Młodzieżowy Domu Kultury w Opolu ul. Strzelców Bytomskich 1	Warsztaty „Budowanie relacji w grupie rówieśniczej a mój dobrostan psychiczny”.	Dzieci i młodzież ze szkół podstawowych i ponadpodstawowych (grupy zorganizowane).	Pracownia Profilaktyki i Aktywności Młodzieżowej z MDK w Opolu.	tel. 77 454 27 14
02.10.2026	15:30 – 17:00	Centrum Dialogu Obywatelskiego w Opolu ul. Damrota 1, sala 106	Pilates i dobrostan - czas zadbać też o siebie!	Mieszkańcy Opola.	Fundacja Laboratorium Zmiany.	https://forms.gle/KMJx9Kb5b8u9YAAo6
02.10.2026	8:00 - 11:00	Urban Lab Opole ul. 1 Maja 4, 3 piętro	Dyżur psychologa w Urban Lab. Magda Matczak to doświadczona psycholożka z 20-letnim stażem w prowadzeniu warsztatów oraz 15-letnim doświadczeniem w działaniach NGO (twórczyni fundacji psychoedukacyjnej). Należy do Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczej i Behawioralnej oraz PTDBT, a swoją pracę poddaje stałej Superwizji.	Młodzież.	Urban Lab Opole.	zapisy@urbanlab.opole.pl
02.10.2026	8:30 - 9:15	Centrum „Senior w Opolu” ul. Krakowska 32	Zumba dla Seniorów - zdrowym ciele zdrowy duch.	Seniorzy.	Centrum „Senior w Opolu”.	tel. 77 441 23 70
06.10.2026	8.55 - 10.35	Publiczna Szkoła Podstawowa nr 9 w Opolu	„Mucha Odpaducha i jesienna recepta na dobre samopoczucie” -lekcje warsztatowe w czasie których odpowiadamy wspólnie na pytanie co zrobić gdy pojawia się złość, smutek i niepokój? Gdzie szukać wsparcia i co może poprawić nasz nastrój? Wspólnie z Muchą Odpaduchą uczniowie odkrywają jesienną receptę na zdrowie, emocje i dobre samopoczucie.	Uczniowie klas drugich i trzecich szkoły podstawowej.	Miejskie Centrum Wspomagania Edukacji w Opolu	Zapisy elektroniczne przez stronę MCWE (zakładka Pracowni Muchy Odpaduchy)
06.10.2026	17:00	Tymczasowa sala GSW, Galeria Opolanin Pl. Teatralny 13 (wejście od strony bloków)	Strefa DOBROstanu. Warsztaty rękodzielnicze z Małgorzatą Wolnicką.	Mieszkańcy Opola.	Galeria Sztuki Współczesnej.	wstęp wolny
06.10.2026	Ustalana telefonicznie	Park Młodzieżowego Domu Kultury w Opolu ul. Strzelców Bytomskich 1	Plener malarski „Opole kredką rysowane”. Plener jako forma terapii połączony z pogadanką na temat zdrowia psychicznego.	Dzieci i młodzież ze szkół podstawowych i ponadpodstawowych (grupy zorganizowane).	Młodzieżowy Dom Kultury Pracownia Plastyczna.	Zawiadomienia w formie regulaminu.
06.10.2026	10.00	Centrum Aktywizacji Społecznej w Opolu ul. Krakowska 32/310	Trening umysłu.	Seniorzy.	Fundacja Psychoedukacji Intra.	Wstęp otwarty.

06.10.2026	8:30 - 9:15	Centrum „Senior w Opolu” ul. Krakowska 32	Aerobik dla Seniorów. W zdrowym ciele zdrowy duch.	Seniorzy.	Centrum „Senior w Opolu”.	tel. 77 441 23 70
07.10.2026	14.00 – 15.30	Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Św. Jadwigi w Opolu (Oddział Neurologii Dziecięcej)	„Dbam o siebie, dbam o planetę” -podczas zajęć warsztatowych porozmawiamy o tym, jak codzienne, nawet niewielkie działania mogą wpływać zarówno na nasze samopoczucie, jak i na stan środowiska. Zastanowimy się, co możemy zrobić dla siebie, a co dla naszej planety, od odpoczynku, ruchu i kontaktu z naturą po ograniczanie ilości odpadów, ponowne wykorzystywanie przedmiotów i prawidłową segregację. Uczestnicy poznają proste ekologiczne nawyki, które można wprowadzić do codziennego życia.	Dzieci przebywające w szpitalu na oddziale neurologicznym.	Miejskie Centrum Wspomagania Edukacji w Opolu.	Kontakt telefoniczny
7. 10. 2026	10.00 – 15.00	Miejskie Centrum Wspomagania Edukacji w Opolu ul. Powstańców Śląskich 19	Konferencja „Razem możemy więcej - synergia działań instytucji społecznych na rzecz bezpieczeństwa dzieci i rodziny” Jak skutecznie reagować w sytuacjach kryzysowych? Kto i w jakim zakresie może udzielić wsparcia szkole lub placówce? Z jakich narzędzi oraz doświadczeń innych instytucji warto skorzystać?	Dyrektorzy poradni psychologiczno-pedagogicznych, dyrektorzy szkół i placówek oświatowych oraz psycholodzy i pedagodzy szkolni.	Miejskie Centrum Wspomagania Edukacji w Opolu oraz Opolski Kurator Oświaty.	Zapisy elektronicznie przez stronę MCWE.
07.10.2026	9:00 - 10:30	Centrum Aktywizacji Społecznej ul. Krakowska 32	"Jak gadać żeby nas słuchano? (Nonviolent Communication)". Prowadząca: Sandra Murzic.	Młodzież szkół ponadpodstawowych.	Fundacja Rozwoju Społecznego SPINACZ.	cas@mopr.opole.pl
07.10.2026	9:00 - 12:30	Centrum Aktywizacji Społecznej ul. Krakowska 32	"Jak gadać żeby nas słuchano? (Nonviolent Communication)". Prowadząca: Sandra Murzic.	Młodzież szkół ponadpodstawowych.	Fundacja Rozwoju Społecznego SPINACZ.	cas@mopr.opole.pl
07.10.2026	Ustalana telefonicznie	Młodzieżowy Domu Kultury w Opolu ul. Strzelców Bytomskich 1	Warsztaty „Budowanie relacji w grupie rówieśniczej a mój dobrostan psychiczny”.	Dzieci i młodzież ze szkół podstawowych i ponadpodstawowych (grupy zorganizowane).	Pracownia Profilaktyki i Aktywności Młodzieżowej z MDK w Opolu.	tel. 77 454 27 14
07.10.2026	11:00 - 12:00	Centrum „Senior w Opolu” ul. Krakowska 32	Łamigłówki dla Seniorów.	Seniorzy.	Centrum „Senior w Opolu”.	tel. 77 441 23 70
08.10.2026	8:00 - 11:00	Urban Lab Opole ul. 1 Maja 4, 3 piętro	Dyżur psychologa w Urban Lab.	Młodzież.	Urban Lab Opole.	zapisy@urbanlab.opole.pl
09.10.2026	15.00 -18.00	Miejskie Centrum Wspomagania Edukacji w Opolu ul. Powstańców Śląskich 19	„Przyjaciele Zippięgo” - szkolenie dla nauczycieli w zakresie rozwijania u dzieci kompetencji emocjonalno-społecznych, w tym odporność psychiczną i dobre samopoczucie dzieci. Program wpisany na krajową listę programów promocji zdrowia psychicznego i profilaktyki uniwersalnej.	Nauczyciele przedszkoli i szkół podstawowych.	Miejskie Centrum Wspomagania Edukacji w Opolu.	Zapisy elektronicznie przez stronę MCWE.
09.10.2026	8:00 - 11:00	Urban Lab Opole ul. 1 Maja 4, 3 piętro	Dyżur psychologa w Urban Lab.	Młodzież.	Urban Lab Opole.	zapisy@urbanlab.opole.pl
09.10.2026	10:30 - 11:15	Centrum „Senior w Opolu” ul. Krakowska 32	Step dla Seniorów. W zdrowym ciele zdrowy duch.	Seniorzy.	Centrum „Senior w Opolu”.	tel. 77 441 23 70
10.10.2026	10:00	Studenckie Centrum Kultury ul. Katowicka 95	„Moje dobre życie” - Rozmowa i spotkanie z Katarzyną Boni.	Mieszkańcy Opola.	Fundacja Laboratorium Zmiany.	https://forms.gle/Kt2Pwfg9nBaHxp3e7
12.10.2026	8:00 – 15:00	Toyota Park ul Oleska 70	„Dzień zdrowia psychicznego na sportowo”: - zawody sportowe, - ścianka wspinaczkowa, - zajęcia pokazowe z piłki nożnej, piłki ręcznej oraz ju - jitsu dla przedszkolaków oraz uczniów szkół podstawowych, - zajęcia z lekkoatletyki,	Dzieci i młodzież przedszkolna i szkolna (grupy zorganizowane).	Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Opolu, Międzyszkolny Ośrodek Sportowy w Opolu.	Na zaproszenie organizatora.

			- spotkania ze znanymi sportowcami.			
12.10.2026	17:00	Miejska Biblioteka Publiczna w Opolu ul. Minorytów 4	Fundacja Intra – Warsztaty odporności psychicznej (uczestnicy otrzymają zestaw Kart Odporności Psychicznej).	Dorośli.	Fundacja Psychoedukacji i psychoterapii INTRA.	Wstęp wolny.
12.10.2026	11:30	Kino Helios (SH Solaris) Pl. Kopernika 17	„Siła naszych marzeń” - seans zamknięty (obowiązują zapisy u organizatora).	Młodzież szkół podstawowych kl. 4-8.	Wydział Polityki Społecznej UM Opole. Kino Helios.	tel. 77 44 35 757
12.10.2026	9:00 - 10:30	Centrum, Aktywizacji Społecznej ul. Krakowska 32	„Drogowskazy Dojrzałości – Kim jestem i dokąd zmierzam?”. Prowadząca: Magdalena Matczak.	Młodzież szkół ponadpodstawowych.	Fundacja Rozwoju Społecznego SPINACZ.	cas@mopr.opole.pl
12.10.2026	11:00 - 12:30	Centrum, Aktywizacji Społecznej ul. Krakowska 32	„Drogowskazy Dojrzałości – Kim jestem i dokąd zmierzam?”. Prowadząca: Magdalena Matczak.	Młodzież szkół ponadpodstawowych.	Fundacja Rozwoju Społecznego SPINACZ.	cas@mopr.opole.pl
12.10.2026	15:30 - 18:30	Opolskie Centrum Edukacji ul. Głogowska 27	„Od grupy do wspólnoty – metody aktywizujące w budowaniu relacji i profilaktyce kryzysów w klasie”. Warsztaty metodyczne dla nauczycieli. Prowadząca: Ewelina Sobiela.	Nauczyciele szkół podstawowych.	Opolskie Centrum Edukacji.	Link dla nauczycieli: https://kursy.rcre.opolskie.pl/katalog/forma/5124 tel. 77 404 75 81
13.10.2026r	10.00-13.00	Miejskie Centrum Wspomagania Edukacji w Opolu ul. Powstańców Śląskich 19	Tydzień Mediacji w Polsce- dyżur mediatora w Punkcie mediacji.	Nauczyciele i uczniowie szkół Miasta Opola.	Miejskie Centrum Wspomagania Edukacji w Opolu.	Zapisy przez maila do mediatora b.grebowiec@mcwe.opole.pl
13.10.2026	17:00	tymczasowa sala GSW, Galeria Opolanin Pl. Teatralny 13 (wejście od strony bloków)	Strefa DOBROstanu. Warsztaty rękodzielnicze z Małgorzatą Wolnicką.	Mieszkańcy Opola.	Galeria Sztuki Współczesnej.	Wstęp wolny.
13.10.2026	10:00 - 14:00	Opolskie Centrum Edukacji ul. Głogowska 27	II Kongres mediacji szkolnych i rówieśniczych. DogadaMySię – szkoła w dialogu! Celem wydarzenia jest inspirowanie szkół do budowania kultury dialogu oraz wzmacnianie kompetencji nauczycieli, uczniów i rodziców w Zakresie konstruktywnego budowania relacji, odpowiedzialności i współpracy całej społeczności szkolnej. Hasło przewodnie tegorocznego Kongresu: „Nie chodzi o to, żeby nie mieć konfliktów. Chodzi o to, żeby umieć się dogadać”. Prowadząca: Anna Patelska-Górna.	Nauczyciele różnych etapów edukacji, wychowawcy, pedagodzy oraz wszystkie osoby zainteresowane (dorośli i młodzież).	Opolskie Centrum Edukacji.	Link dla nauczycieli: https://kursy.rcre.opolskie.pl/katalog/forma/5021 Kontakt dla osób zainteresowanych, rodziców, młodzieży, osób pracujących z młodzieżą: a.patelska@oce.opolskie.pl tel. 77 404 75 80
13.10.2026	10.00	Centrum Aktywizacji Społecznej w Opolu, ul. Krakowska 32/310	Trening umysłu.	Seniorzy.	Fundacja Psychoedukacji Intra.	Wstęp wolny.
13.10.2026	11:30	Kino Helios (SH Solaris) Pl. Kopernika 17	„W głowie się nie mieści 2” - seans zamknięty (obowiązują zapisy u organizatora).	Młodzież szkół podstawowych kl. 1-8.	Wydział Polityki Społecznej UM Opole. Kino Helios.	tel. 77 44 35 757
13.10.2026	10:00 - 13:00	Centrum Nauki i Eksperymentu RCRE Zaczarowany Świat ul. Dubois 36	Kino z przestaniem. Na przekór innym: Lęk przed Odrzuceniem i odwaga do bycia sobą (z „Balladą o Piotrowskim” w tle). Spotkanie, na którym uczestnicy obejrzą film trwający około 50 minut i wezmą udział w powiązanych z nim ćwiczeniach warsztatowych. Cel to praktyczne przygotowanie nauczycieli do przeprowadzenia tożsamyh zajęć na lekcjach wychowawczych lub innych zajęciach wspierających młodzież w obszarze zdrowia psychicznego. Prowadząca: Iwona Tkacz.	Nauczyciele wychowawcy, animatorzy, osoby pracujące z młodzieżą.	Opolskie Centrum Edukacji.	Link dla nauczycieli: https://kursy.rcre.opolskie.pl/katalog/forma/5125 Kontakt dla animatorów, osób pracujących z młodzieżą: i.tkacz@oce.opolskie.pl 77 404 75 90
14.10.2026	9:00 - 10:30	Centrum Aktywizacji Społecznej ul. Krakowska 32	„MENTAL FITNESS. Jak przenieść doświadczenia sił specjalnych na budowanie własnej odporności”.	Młodzież szkół ponadpodstawowych.	Fundacja Rozwoju Społecznego SPINACZ.	cas@mopr.opole.pl

			Prowadząca: Anna Maliszewska – Werner.			
14.10.2026	11:00 - 12:30	Centrum Aktywizacji Społecznej ul. Krakowska 32	„MENTAL FITNESS. Jak przenieść doświadczenia sił specjalnych na budowanie własnej odporności”. Prowadząca: Anna Maliszewska – Werner.	Młodzież szkół ponadpodstawowych.	Fundacja Rozwoju Społecznego SPINACZ.	cas@mopr.opole.pl
14.10.2026	10:00	Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Opolu ul. Kościuszki 14	Fitness dla mózgu „Przywróć ustawienia fabryczne”. Prowadząca: Justyna Weigt.	Seniorzy.	Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Opolu.	tel. 77 453 66 92 wew.121
14.10.2026	11:00 - 12:00	Centrum „Senior w Opolu” ul. Krakowska 32	Łamigłówek dla Seniorów.	Seniorzy.	Centrum „Senior w Opolu”.	tel. 77 441 23 70
15.10.2026	17:00	Miejska Biblioteka Publiczna w Opolu ul. Minorytów 4	The ADHD spotkanie psychologiczne.	Dorośli.	Fundacja Psychoedukacji i Psychoterapii INTRA.	Wstęp wolny.
15.10.2026	9:00 - 10:30	Centrum Aktywizacji Społecznej ul. Krakowska 32	„404: Spokój not found - co robić kiedy wszystkiego jest za dużo”. Prowadząca: Sandra Mazur.	Młodzież szkół ponadpodstawowych.	Fundacja Rozwoju Społecznego SPINACZ.	cas@mopr.opole.pl
15.10.2026	11:00 - 12:30	Centrum Aktywizacji Społecznej ul. Krakowska 32	„404: Spokój not found - co robić kiedy wszystkiego jest za dużo”. Prowadząca: Sandra Mazur.	Młodzież szkół ponadpodstawowych.	Fundacja Rozwoju Społecznego SPINACZ.	cas@mopr.opole.pl
15.10.2026	8.00 - 12.00	Miejskie Centrum Wspomagania Edukacji w Opolu ul. Powstańców Śląskich 19	Międzynarodowy Dzień Mediacji- Akcja pt. „Mediator na przerwie” - akcja informacyjna dot. edukacji czym są mediacje i na czym polegają oraz jak konstruktywnie rozwiązywać konflikty	Uczniowie klas VI, VII i VII PSP nr 24 w Opolu	Miejskie Centrum Wspomagania Edukacji w Opolu	
15.10.2026	16:00 - 19:00	Centrum Nauki i Eksperymentu RCRE Zaczarowany Świat ul. Dubois 36	„Dobrze nastrojeni”. Warsztaty o tym jak dźwięk, oddech i uważność pomagają odzyskać własny rytm. Prowadząca: Małgorzata Łyko – Szczygieł.	Nauczyciele różnych etapów edukacji oraz wszystkie osoby zainteresowane.	Opolskie Centrum Edukacji	Link dla nauczycieli: https://kursy.rcre.opolskie.pl/forrna/edytuj/5122 Kontakt dla osób zainteresowanych: m.szczygiel@oce.opolskie.pl tel. 77 404 75 82
15.10.2026	16:00 - 19:00	Centrum Nauki i Eksperymentu RCRE Zaczarowany Świat ul. Dubois 36	„W zdrowym rytmie”. Ruch dla głowy – zajęcia ruchowe wspierające dobre samopoczucie, koncentrację i aktywność. Dbamy o relacje – zajęcia integrujące grupę, rozwijające współpracę, komunikację i budowanie dobrych relacji. Natura dla zdrowia – zajęcia pokazujące, jak kontakt z naturą wpływa na nasze samopoczucie, spokój i zdrowie.	Przedszkolaki oraz uczniowie szkół podstawowych.	Opolskie Centrum Edukacji.	zs@oce.opolskie.pl tel. 537 337 860
15.10.2026r.	12:00 - 15:00	Klub Studencki Skrzat, Dom Studenta Mrowisko ul. Katowicka 87	„Rodzić w pracy”. O pułapkach roli rodzica i o tym, co nieświadomie może zwiększać napięcie w wychowaniu, a w konsekwencji utrudniać łączenie życia rodzinnego i zawodowego.	Pracownicy UO.	Centrum Wsparcia Psychologiczno - Terapeutycznego UO.	Mailowo na cwpt@uni.opole.pl
16.10.2026	15.00 – 18.00	Miejskie Centrum Wspomagania Edukacji w Opolu ul. Powstańców Śląskich 19	„Apteczka Pierwszej Pomocy Emocjonalnej” – zajęcia dla nauczycieli pracujących z uczniami w wieku 8-12 lat. Celami programu rozwijanie kompetencji społecznych i emocjonalnych dzieci i młodzieży, wzmacnianie ich naturalnych zdolności	Nauczyciele szkół podstawowych.	Miejskie Centrum Wspomagania Edukacji w Opolu.	Zapisy elektronicznie przez stronę MCWE

			radzenia sobie z trudnościami, kształtowanie pozytywnego nastawienia do świata, a także uczenie optymizmu, radości życia, życzliwości i współpracy. Program wpisany na krajową listę programów promocji zdrowia psychicznego i profilaktyki uniwersalnej.			
16.10.2026	8:30 - 9:15	Centrum „Senior w Opolu” ul. Krakowska 32	Zumba dla Seniorów. W zdrowym ciele zdrowy duch.	Seniorzy.	Centrum „Senior w Opolu”.	tel. 77 441 23 70
16.10.2026	8:00 - 11:00	Urban Lab Opole ul. 1 Maja 4, 3 piętro	Dyżur psychologa w Urban Lab.	Młodzież.	Urban Lab Opole.	zapisy@urbanlab.opole.pl
16.10.2026	11:30	Kino Helios (SH Solaris) Pl. Kopernika 17	„500 mil” - seans zamknięty (obowiązują zapisy u organizatora).	Młodzież szkół ponadpodstawowych.	Wydział Polityki Społecznej UM Opole. Kino Helios.	tel. 77 44 35 757
17.10.2026	10:45 - 12:00	Opolskie Centrum Edukacji ul. Dubois 36 Sala 12, parter	Cyberzagrożenia – cena internetowych usług. Prowadzący: Roland Zimek.	Mieszkańcy Opola.	Opolskie Centrum Edukacji.	Formularz online na OCE.
17.10.2026	9:00 - 10:30	Opolskie Centrum Edukacji ul. Dubois 36 Sala 12, parter	Techniki relaksacyjne dla zdrowia psychicznego. Prowadząca: dr Beata Zofia Bułka.	Mieszkańcy Opola.	Opolskie Centrum Edukacji.	Formularz online na OCE.
19. 10. 2026	12.00 - 15.00	Miejskie Centrum Wspomagania Edukacji w Opolu, ul. Powstańców Śląskich 19	DZIEŃ OTWARTY w Miejskiej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w MCWE w Opolu. Okazja do odwiedzenia MPPP, zapoznania się ze specjalistami, którzy opowiedzą o swojej pracy, zwiedzenia gabinetów. Nie będzie prowadzona diagnoza ani konsultacje.	Nauczyciele, rodzice z dziećmi, młodzież	Miejskie Centrum Wspomagania Edukacji w Opolu	Nie ma konieczności zgłaszania się na DZIEŃ OTWARTY, przyjmujemy wszystkich zainteresowanych
19.10.2026	9:00 - 10:30	Centrum Aktywizacji Społecznej ul. Krakowska 32	Kamieniczki dobrych myśli - kreatywne warsztaty dla zdrowia psychicznego.	Młodzież szkół podstawowych.	Centrum Re-Start.	cas@mopr.opole.pl
19.10.2026	11:00 - 12:30	Centrum Aktywizacji Społecznej ul. Krakowska 32	Kamieniczki dobrych myśli - kreatywne warsztaty dla zdrowia psychicznego.	Młodzież szkół podstawowych.	Centrum Re-Start.	cas@mopr.opole.pl
20.10.2026	9:00 - 10:30	Centrum Aktywizacji Społecznej ul. Krakowska 32	Prawne aspekty hejtu i cyberprzemocy. Warsztaty.	Młodzież szkół ponadpodstawowych.	Kancelaria Kaszta&Janikowska.	cas@mopr.opole.pl
20.10.2026	17:00	Tymczasowa sala GSW, Galeria Opolanin Pl. Teatralny 13 (wejście od strony bloków)	Strefa DOBROstanu. Warsztaty rękodzielnicze z Małgorzatą Wolnicką.	Mieszkańcy Opola.	Galeria Sztuki Współczesnej.	Wstęp wolny.
20.10.2026	11:00 - 13:00	Zespół Państwowych Placówek Kształcenia Plastycznego im. Jana Cybisa ul. Strzelców Bytomskich 10	Art rezyliencja - Twoja wewnętrzna galeria siły. Wykład/warsztaty.	Uczniowie szkoły ponadpodstawowe.	PBW w Opolu Justyna Jurasz.	tel.77 454 12 40 wew.110
20.10.2026	8:30 - 9:15	Centrum „Senior w Opolu” ul. Krakowska 32	Aerobik dla Seniorów. W zdrowym ciele zdrowy duch.	Seniorzy.	Centrum „Senior w Opolu”.	tel. 77 441 23 70
21.10.2026	9:00 - 10:30	Centrum Aktywizacji Społecznej ul. Krakowska 32	Prawne aspekty hejtu i cyberprzemocy. Warsztaty.	Młodzież szkół ponadpodstawowych.	Kancelaria Kaszta&Janikowska.	cas@mopr.opole.pl

21.10.2026	15:30 - 17:00	Opolskie Centrum Edukacji ul. Dubois 36 Sala 12, parter	Techniki relaksacyjne dla zdrowia psychicznego. Prowadząca: dr Beata Zofia Bułka.	Mieszkańcy.	Opolskie Centrum Edukacji.	Formularz online
21.10.26	10:00	Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Opolu ul. Kościuszki 14	Fitness dla mózgu „Przywróć ustawienia fabryczne”. Prowadzca: Justyna Weigt.	Seniorzy.	Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Opolu.	tel. 77 453 66 92 wew.121
21.10.2026	Ustana telefonicznie	Młodzieżowy Domu Kultury w Opolu ul. Strzelców Bytomskich 1	Warsztaty „Budowanie relacji w grupie rówieśniczej a mój dobrostan psychiczny”.	Dzieci i młodzież ze szkół podstawowych i ponadpodstawowych (grupy zorganizowane).	Pracownia Profilaktyki i Aktywności Młodzieżowej z MDK w Opolu.	tel. 77 454 27 14
21.10.2026	13:00	Zespół Państwowych Placówek Kształcenia Plastycznego m. Jana Cybisa ul. Strzelców Bytomskich 10	Kreatywny pancerz: jak sztuka buduje psychiczną odporność? Wykład/warsztaty. Prowadzące: Justyna Jurasz, dr Dagmara Łupicka-Szczęśnik.	Uczniowie szkół ponadpodstawowych.	Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Opolu.	tel.77 454 12 40 wew.110
21.10.2026	17:00	Biblioteka Miejska - Filia nr 3 ul. Bielska 1	Warsztaty odporności psychicznej (uczestnicy otrzymają zestaw Kart Odporności Psychiczej).	Dorośli.	Fundacja Psychoedukacji i Psychoterapii INTRA.	Wstęp wolny.
22.10.2026	9:00 - 10.30	Plac Edukacyjny znajdujący się w Miejskim Centrum Wspomagania Edukacji w Opolu ul. Powstańców Śląskich 19	„Natura, która daje spokój” - podczas zajęć na Placu Edukacyjnym dzieci odkrywają, jak przyroda może pomagać nam odpocząć, wyciszyć się i poprawić nastrój. Poprzez obserwację otoczenia, proste zabawy ruchowe i zadania sensoryczne będą słuchać dźwięków natury, poznawać jej kolory i zapachy oraz szukać miejsc, w których czują się dobrze. Wspólnie zastanowimy się także, jak możemy dbać o przyrodę, aby ona mogła dbać o nas.	Dzieci w wieku przedszkolnym (5/6 latki) Przedszkole Publiczne nr 43 w Opolu	Miejskie Centrum Wspomagania Edukacji w Opolu	Zapisy elektroniczne przez stronę MCWE (zakładka Pracowni Muchy Odpaduchy)
22.10.2026	8:00 - 11:00	Urban Lab Opole ul. 1 Maja 4, 3 piętro	Dyżur psychologa w Urban Lab.	Młodzież.	Urban Lab Opole.	zapisy@urbanlab.opole.pl
22.10.2026	10:00 – 12:00	Centrum „Senior w Opolu” ul. Krakowska 32	Szachy. Spotkanie dla Seniorów.	Seniorzy.	Centrum „Senior w Opolu”.	tel. 77 441 23 70
23.10.2026	20:00	Miejsce X Ul. Sienkiewicza 20, oficyna.	GROOVE PARTY – zabawa taneczna z animacjami i DJ'em.	Mieszkańcy.	Czas na Groove Justyna Wicińska.	Impreza otwarta.
23.10.2026	8:00 - 11:00	Urban Lab Opole ul. 1 Maja 4, 3 piętro	Dyżur psychologa w Urban Lab.	Młodzież.	Urban Lab Opole.	zapisy@urbanlab.opole.pl
23.10.2026	8:30 - 17:30	Katolicki Ośrodek Adopcyjny i Opiekuńczy ul. Katedralna 4	Szkolenie kompetencyjne dot. rozpoznawania i wspierania kryzysów u dziecka po traumie . Prowadząca: Marta Piegat-Kaczmarczyk (Pracownia Terapii i Psychoedukacji).	Pracownicy instytucji związanych z pomocą społeczną, wsparciem rodzin z terenu miasta Opola.	Diecezjalna Fundacja Ochrony Życia.	Na spotkanie będzie obowiązywać osobna rekrutacja, która zostanie ogłoszona na stronie:www.dfoz.pl tel. 77 44 19 905, 77 44 11 500
23.10.2026	12:00 - 14:00	Centrum „Senior w Opolu” ul. Krakowska 32	Haft dla początkujących. Warsztaty dla Seniorów.	Seniorzy.	Centrum „Senior w Opolu”.	tel. 77 441 23 70

23.10.2026	10:30 - 11:15	Centrum „Senior w Opolu” ul. Krakowska 32	Step dla Seniorów. W zdrowym ciele zdrowy duch.	Seniorzy.	Centrum „Senior w Opolu”.	tel. 77 441 23 70
26.10.2026	9:00 - 10:30	Centrum Aktywizacji Społecznej ul. Krakowska 32	Drewno i emocje - budujemy razem - kreatywne warsztaty dla zdrowia psychicznego.	Młodzież szkół podstawowych.	Klubie Integracji Społecznej Centrum Re-Start.	cas@mopr.opole.pl
26.10.2026	11:00 - 12:30	Centrum Aktywizacji Społecznej ul. Krakowska 32	Drewno i emocje - budujemy razem - kreatywne warsztaty dla zdrowia psychicznego.	Młodzież szkół podstawowych.	Klubie Integracji Społecznej Centrum Re-Start.	cas@mopr.opole.pl
27.10.2026	12:00 – 14:00	Ratusz Opole, Sala im. Karola Musiōta Rynek 1	Konferencja „Paragraf na HEJT”.	Dyrektorzy szkół, pedagodzy, psychologdy szkolni, nauczyciele, wychowawcy, osoby na co dzieñ pracujące z dziećmi i młodzieżą.	Kancelaria Kaszta & Janikowska. Urząd Miasta Opola – Wydział Polityki Społecznej.	zdrowie@um.opole.pl
27.20.2026	17:00	Miejska Biblioteka Publiczna w Opolu ul. Minorytów 4	Warsztaty odporności psychicznej (uczestnicy otrzymają zestaw Kart Odporności Psychiczej).	Dorośli.	Fundacja Psychoedukacji i Psychoterapii INTRA.	Wstęp wolny.
27.10.2026	13:00	Zespół Państwowych Placówek Kształcenia Plastycznego im. Jana Cybisa ul. Strzelców Bytomskich 10	Odporność z teksturą: kolaż słowa, obrazu i ruchu w budowaniu wewnętrznej siły. Prowadząca: Justyna Jurasz.	Uczniowie szkoły średniej.	Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Opolu.	tel.77 4541240 wew.110
27.10.2026	17:00	Tymczasowa sala GSW, Galeria Opolanin Pl. Teatralny 13 (wejście od strony bloków)	Strefa DOBROstanu. Warsztaty rękodzielnicze z Małgorzatą Wolnicką.	Mieszkańcy Opola.	Galeria Sztuki Współczesnej.	Wstęp wolny.
28.10.2026	15.00 - 18.00	Miejskie Centrum Wspomagania Edukacji w Opolu, ul. Powstańców Śląskich 19	Szkolenie pt. „Mediacje szkolne w budowaniu szkoły wymagającej, wspierającej i przyjaznej rozwojowi ucznia w świetle założeń Reformy26. Kompas Jutra”.	Nauczyciele, pedagodzy, psychologdy, wychowawcy wszystkich typów szkół i placówek.	Miejskie Centrum Wspomagania Edukacji w Opolu.	Zapisy elektronicznie przez stronę MCWE
28.10.2026	9:45 - 10.30	Zespół Szkół Specjalnych w Opolu (odział na Książąt Opolskich)	„Ręce tworzą – głowa odpoczywa” - Podczas zajęć uczniowie poznają technikę decoupage i tworzą własne, niepowtarzalne prace. Spokojna praca manualna będzie okazją do wyciszenia, skupienia uwagi i odpoczynku od codziennych trudności. Każdy będzie mógł pracować we własnym tempie, rozwijając kreatywność i czerpiąc radość z tworzenia.	Uczniowie klasy 6,7 oraz 8 Publicznej Szkoły Podstawowej nr 13 w Opolu.	Miejskie Centrum Wspomagania Edukacji w Opolu.	Zapisy elektroniczne przez stronę MCWE (zakładka Pracowni Muchy Odpaduchy).
28.10.2026	17:00 - 18:00	Zespół Szkół Zawodowych im. Stanisława Staszica oraz Online.	“Pierwsza pomoc psychologiczna- jak rozmawiać z nastolatkiem?” Spotkanie psychoedukacyjne dla rodziców Zespołu Szkół Zawodowych im. Stanisława Staszica.	Rodzice uczniów Zespołu Szkół Zawodowych im. Stanisława Staszica	Miejskie Centrum Wspomagania Edukacji w Opolu	Przedsięwzięcie skierowane wyłącznie do rodziców ZSZ
28.10.2026	19:00	Online	Wykład online: Zanim pęknie pancerz: jak wspierać odporność psychiczną nastolatka w świecie pełnym presji? Prowadzące: Justyna Jurasz, dr D. Łupicka-Szczęśnik.	Uczniowie szkół ponadpodstawowych.	Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Opolu.	Link na stronie: www.pedagogiczn.pl
28.10.2026	9:00 - 10:30	Centrum Aktywizacji Społecznej ul. Krakowska 32	Kiedy działanie jest lepsze od niedziałania, a kiedy niedziałanie ma pierwszeństwo? Rzecz o tym jak sprawczość wpływa na poczucie wartości i postrzeganie siebie. Warsztaty. Prowadząca: Kamila Maciejewska.	Młodzież szkół ponadpodstawowych.	Fundacja Rozwoju Społecznego SPINACZ.	cas@mopr.opole.pl

28.10.2026	11:00 - 12:30	Centrum Aktywizacji Społecznej ul. Krakowska 32	Kiedy działanie jest lepsze od niedziałania a kiedy niedziałanie ma pierwszeństwo? Rzecz o tym jak sprawczość wpływa na poczucie wartości i postrzeganie siebie. Warsztaty. Prowadząca: Kamila Maciejewska.	Młodzież szkół ponadpodstawowych.	Fundacja Rozwoju Społecznego SPINACZ.	cas@mopr.opole.pl
28.10.2026	10:00	Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Opolu ul. Kościuszki 14	Fitness dla mózgu „Przywróć ustawienia fabryczne”. Prowadząca: Justyna Weigt.	Seniorzy.	Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Opolu.	tel. 77 453 66 92 wew.121
28.10.2026	Ustana telefonicznie	Młodzieżowy Domu Kultury w Opolu ul. Strzelców Bytomskich 1	Warsztaty „Budowanie relacji w grupie rówieśniczej a mój dobrostan psychiczny”.	Dzieci i młodzież ze szkół podstawowych i ponadpodstawowych (grupy zorganizowane).	Pracownia Profilaktyki i Aktywności Młodzieżowej z MDK w Opolu.	tel. 77 454 27 14
28.10.2026	9:00 - 10:30	Centrum Aktywizacji Społecznej ul. Krakowska 32	Planety w mojej głowie. Wypracowywanie osobistych strategii radzenia sobie w sytuacji trudnej. Warsztaty. Prowadzący: Zbigniew Maciejewski.	Młodzież szkół podstawowych.	Fundacja Rozwoju Społecznego SPINACZ.	cas@mopr.opole.pl
28.10.2026	11:00 - 12:30	Centrum Aktywizacji Społecznej ul. Krakowska 32	Planety w mojej głowie. Wypracowywanie osobistych strategii radzenia sobie w sytuacji trudnej. Warsztaty. Prowadzący: Zbigniew Maciejewski.	Młodzież szkół podstawowych.	Fundacja Rozwoju Społecznego SPINACZ.	cas@mopr.opole.pl
29.10.2026	16:00 - 18.15	Miejskie Centrum Wspomagania Edukacji w Opolu ul. Powstańców Śląskich 19	Warsztaty „Widzę – działam – chronię. Nauczyciel wobec przemocy i trudnych emocji uczniów”. Warsztaty pomagają lepiej rozpoznawać i rozumieć emocje uczniów, reagować na sytuacje kryzysowe w sposób spokojny, świadomy i skuteczny.	Nauczyciele edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej.	Miejskie Centrum Wspomagania Edukacji w Opolu	Zapisy elektronicznie przez stronę MCWE
29.10.2026	8:00 - 11:00	Urban Lab Opole ul. 1 Maja 4, 3 piętro	Dyżur psychologa w Urban Lab.	Młodzież.	Urban Lab Opole.	zapisy@urbanlab.opole.pl
29.10.2026	10:00 - 12:00	Centrum „Senior w Opolu” ul. Krakowska 32	Szachy. Spotkanie dla Seniorów.	Seniorzy.	Centrum „Senior w Opolu”.	tel. 77 441 23 70
29.10.2026	9:00	Hala Widowiskowa - Stegu Arena w Opolu ul. Oleska 72	FINAŁ KAMPANII „O pomocy dla zdrowia psychicznego”: - event o dobrostanie emocjonalnym, - wykłady, - spotkania z gośćmi, - koncert muzyczny.	Młodzież szkół ponadpodstawowych, szkół podstawowych (klasy 8).	Fundacja Rozwoju Społecznego SPINACZ, Centrum Aktywizacji Społecznej.	cas@mopr.opole.pl
30.10.2026	14:00 – 17:00	Miejskie Centrum Wspomagania Edukacji w Opolu ul. Powstańców Śląskich 19	Warsztaty „Superwizja w edukacji – strategie wsparcia ucznia w spektrum autyzmu”; Jak analizować trudne sytuacje z uczniami w spektrum autyzmu z perspektywy potrzeb, a nie zachowań? Jak są możliwe przyczyny trudnych reakcji (np. sensoryczne, emocjonalne, komunikacyjne)? Jakiego scenariusze działań może wdrożyć w klasie?	Nauczyciele wszystkich typów szkół .	Miejskie Centrum Wspomagania Edukacji w Opolu	Zapisy elektronicznie przez stronę MCWE
Termin do ustalenia		Na terenie placówki zgłaszającej się do udziału	„Jesień pełna dobra – Mucha Odpaducha dba o planetę i siebie” - jak jesienią możemy zadbać jednocześnie o planetę i własne samopoczucie? Co pomaga nam radzić sobie z trudnymi emocjami i odzyskać dobry nastrój? Razem z Muchą Odpaduchą przedszkolaki odkrywają, że troska o przyrodę może iść w parze z troską o siebie, swoje emocje i relacje z innymi ludźmi.	Dzieci w wieku przedszkolnym (5/6 latki)	Miejskie Centrum Wspomagania Edukacji w Opolu	Zapisy elektroniczne przez stronę MCWE (zakładka Pracowni Muchy Odpaduchy)
12-30.10.2026		Miejskie Centrum Wspomagania Edukacji w Opolu, ul. Powstańców Śląskich 19	Warsztaty profilaktyczne dla uczniów w ramach projektu „W trosce o dobrostan ucznia”	Uczniowie klas VI, VII i VIII PSP nr 24 w Opolu	Miejskie Centrum Wspomagania Edukacji w Opolu	

Cały miesiąc	Pon. 8:00 - 17:00 Wt. 8:00 – 14:00 Śr. 8:00 – 17:00 Czw. 8:00 – 14:00 Pt. 8:00 – 15:00	Miejskie Centrum Wspomagania Edukacji w Opolu ul. Powstańców Śląskich 19 (gabinet 201B)	Dyżur Pogotowia Psychologicznego dla Uczniów ZIK - Zespół Interwencji Kryzysowej w Miejskim Centrum Wspomagania Edukacji.	Uczniowie szkół podstawowych i ponadpodstawowych, rodzice, nauczyciele i specjaliści szkolni.	Miejskie Centrum Wspomagania Edukacji w Opolu.	Osobiście lub telefonicznie – nr tel. 572 128 403
Cały miesiąc	Do ustalenia	Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Opolu ul. Kościuszki 14	Instrukcja obsługi emocji – warsztaty dla klas 5-8. Prowadząca: Justyna Weigt.	Uczniowie szkół podstawowych.	Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Opolu.	tel. 77 453 66 92 wew.121
Cały miesiąc	Do ustalenia	Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Opolu ul. Kościuszki 14	Masz więcej niż myślisz – warsztaty z odkrywania własnych kompetencji. Prowadząca: Justyna Weigt.	Uczniowie szkół ponadpodstawowych.	Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Opolu.	tel. 77 453 66 92 wew.121
Cały miesiąc	Do ustalenia	Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Opolu ul. Kościuszki 14	W świecie wartości (szacunek, wdzięczność, życzliwość, wrażliwość, uczciwość, odpowiedzialność, przyjaźń, empatia) – zajęcia kształtujące system wartości i pozytywnych cech u dzieci w oparciu o treść wybranej bajki lub baśni. Prowadząca: Barbara Przybylska.	Uczniowie szkoły podstawowej: kl. 1-3.	Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Opolu.	tel. 77 453 66 92 w. 107
	Terminy umawiane indywidualnie	Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Pl. Katedralny 4	Program pomocy psychoterapeutycznej „Razem”. Zapobieganie uzależnieniom oraz skutkom zdrowotnym i społecznym wynikającym z uzależnienia poprzez poszerzenie oferty programów pomocy psychologicznej i psychoterapeutycznej dla mieszkańców Miasta Opola i ich rodzin, uzależnionych od alkoholu oraz wykluczonych społecznie i zagrożonych wykluczeniem społecznym. W ramach tego działania realizujemy następujące formy pomocy: 1. Psychoterapia uzależnień. 2. Psychoterapia indywidualna. 3. Konsultacje i wsparcie psychologiczne.	Mieszkańcy Miasta Opola.	Diecezjalna Fundacja Ochrony Życia.	tel. 885 655 014
	Terminy umawiane indywidualnie	Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Pl. Katedralny 4	Program psychoterapeutyczny „Strefa wsparcia”. Zapobieganie uzależnieniom oraz skutkom zdrowotnym i społecznym wynikającym z uzależnienia poprzez poszerzenie oferty programów pomocy psychologicznej i psychoterapeutycznej dla mieszkańców Miasta Opola i ich rodzin, uzależnionych od alkoholu oraz wykluczonych społecznie i zagrożonych wykluczeniem społecznym. W ramach tego działania realizujemy następujące formy pomocy: 1. Psychoterapia uzależnień. 2. Psychoterapia indywidualna. 3. Konsultacje i wsparcie psychologiczne.	Mieszkańcy Miasta Opola.	Diecezjalna Fundacja Ochrony Życia.	tel. 885 655 014

	Terminy umawiane indywidualnie	Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Pl. Katedralny 4	„Bliżej rodziny i dziecka – wsparcie rodzin przeżywających problemy opiekuńczo – wychowawcze oraz wsparcie pieczy zastępczej – etap II”. Głównym celem realizacji projektu jest zwiększenie dostępu do usług społecznych świadczonych w województwie opolskim na rzecz rodzin przeżywających problemy opiekuńczo-wychowawcze oraz pieczy zastępczej, które pozwolą wyeliminować deficyty lub dysfunkcje ww. grup oraz profilaktycznie przeciwdziałać ich marginalizacji. Usługi wsparcia rodzin: 1. Systemowa terapia rodziny. 2. Terapia indywidualna osób dorosłych. 3. Diagnostyka i terapia dzieci. 4. Usługi asystentów rodziny. 5. Konsultacje specjalistyczne w ramach interwencji kryzysowej. 6. Grupa wsparcia terapeutycznego w ramach interwencji kryzysowej. Usługi wsparcia postadopcyjnego i pieczy zastępczej dla dzieci i rodzin zastępczych i adopcyjnych: 1. Diagnoza i psychoterapia dzieci. 2. Biofeedback. 3. Pomoc psychologiczna. Pomoc pedagogiczna.	Dorośli.	Diecezjalna Fundacja Ochrony Życia.	tel. 885 655 014
	Terminy umawiane indywidualnie	Diecezjalna Fundacja Ochrony Życia Pl. Katedralny 4	„Opolskie Ośrodki Pomocy Pokrzywdzonym Przepęstwem”. We wszystkich punktach pomocy osoby pokrzywdzone przępstwem, ich najbliżsi oraz świadkowie przępstw mogą otrzymać bezpłatną pomoc prawną, psychologiczną i psychoterapeutyczną oraz materialną.	Osoby pokrzywdzone przępstwem.	Diecezjalna Fundacja Ochrony Życia.	tel. 885 655 012
	Terminy umawiane indywidualnie	Katolicki Ośrodek Adopcyjny i Opiekuńczy Pl. Katedralny 4	Dyżury specjalistów w ramach działalności interdyscyplinarnego zespołu diagnostyczno-terapeutycznego oraz punktu informacyjno-konsultacyjnego dla dzieci z FASD. W skład Interdyscyplinarnego Zespołu Diagnostyczno-Terapeutycznego, Konsultacyjnego oraz Edukacyjnego wchodzi: psycholog, psychoterapeuta, pedagog, fizjoterapeuta, neurologopeda. Zapraszamy do umówienia konsultacji w razie zauważenia niepokojącego zachowania u dziecka, trudności rozwojowych, wychowawczych itp.	Mieszkańcy Miasta Opola (dzieci).	Diecezjalna Fundacja Ochrony Życia.	tel. 77 44 19 905 77 44 11 500