

Nowy Dwór Maz., 10.10.2024 r.

Szanowni Państwo,

Centrum Wspierania Rozwoju Dzieci i Rodziny „OdPoczątku” na zlecenie Starostwa Powiatowego w Nowym Dworze Mazowieckim organizuje event w zakresie profilaktyki zdrowia psychicznego pn. „Bez Tabu o głowie”, który jest skierowany do wszystkich mieszkańców powiatu nowodworskiego. Wydarzenie odbędzie się w dniu **20.10.2024 r.** **w Liceum Ogólnokształcącym przy ul. Chemików 1 w Nowym Dworze Mazowieckim, w godzinach 10:00 -18:00 i będzie miało charakter otwarty.**

Zdrowie psychiczne jest nierozdzielnie związane z ogólnym dobrostanem i zdrowym funkcjonowaniem człowieka, niezależnie od wieku, płci czy innych różnic. Każdy człowiek, mały i duży, doświadcza w toku całego życia wielu trudnych chwil, lęku, kryzysów czy wyzwań, które potrafią nierzadko mocno nadwyrężyć nasze zdrowie. Październik jest miesiącem, w którym ze szczególną uwagą przyglądamy się i zatrzymujemy przy tematyce zdrowia psychicznego. Zapraszamy do tego również mieszkańców naszego powiatu.

Podczas eventu zapraszamy Państwa na bezpłatne wykłady, warsztaty psychoedukacyjne, atrakcje sportowe, artystyczne, spotkanie z przedstawicielami służb – policji, straży pożarnej, wojska oraz WOPR. Tego dnia będziemy rozmawiać na wiele ważnych tematów związanych z codziennymi wyzwaniami każdego człowieka. Wydarzenie będzie podzielone na dwie części, które będą odbywały się równolegle: panel główny na sali gimnastycznej oraz szereg warsztatów w salach lekcyjnych.

Podczas panelu głównego wysłuchamy wykładów specjalistów z obszaru zdrowia psychicznego min.: psychologa, dr Aleksandry Piotrowskiej, która często komentuje w telewizji ważne zagadnienia związane z funkcjonowaniem dzieci i rodzin, dr n med. Julii Pupek-Pyziół, psychiatry dorosłych, dzieci i młodzieży, która opowie o kryzysach psychicznych, a także Lucyny Kicińskiej, suicydologa, która przekaże Państwu konkretne i skuteczne narzędzia w jaki sposób pomóc najbliższemu w trudnej sytuacji emocjonalnej. Przez cały dzień odbywać się będą również rozmowy ze znanymi osobami, które podzielą się z Państwem swoją historią: aktor Marek Siudym, aktorka Małgorzata Lewińska, sędzia Igor Tuleya, aktor Dariusz Kordek oraz wokalistka Natalia Niemen, która na zakończenie wydarzenia zaśpiewa kilka utworów.

Równoległe do panelu głównego, w salach lekcyjnych odbędą się liczne warsztaty ze specjalistami w mniejszych grupach, które będą obejmowały min. tematykę wyzwania w rodzicielstwie, trudności wychowawczych, wychowywaniu i opiece nad dziećmi i osobami z niepełnosprawnością, rozstań i rozwodów rodziców, dbania o dobrostan psychiczny seniorów, uzależnień od internetu, wpływu diety i ziół na funkcjonowanie człowieka. Część warsztatów będzie poświęcona aktywności fizycznej i artystycznej: zumba, joga, techniki samoobrony, warsztaty florystyczne, malarskie. Zapraszamy również na indywidualne konsultacje ze specjalistami. **(z uwagi na ograniczoną ilość miejsc na konsultacje i warsztaty obowiązują zapisy w dniu wydarzenia od godziny 9.00)*

Podczas eventu będzie możliwość zapoznania się z wnętrzem wozu strażackiego, karetki pogotowia czy zabawy w sapera.

Przygotowaliśmy również osobną salę dla młodszych dzieci, które będą mogły w bezpieczny sposób bawić się i eksperymentować, pod czujnym okiem doświadczonych i znanych dla wielu z Państwa animatorów z Bawi Domku. Mini klub będzie otwarty przez cały czas trwania wydarzenia, żeby umożliwić rodzicom skorzystanie z wykładów, warsztatów czy konsultacji.

** (obowiązuje regulamin).* Starsze dzieci zapraszamy na spotkanie z harcerzami.

Nie zapominając o bazowych potrzebach każdego człowieka, przed wejściem do budynku szkoły będzie dostępny grill bar *(zakup posiłku we własnym zakresie uczestników).*

Szczegółowy harmonogram warsztatów załączamy do niniejszej wiadomości, więcej szczegółów znajdą Państwo na Facebooku Centrum Wspierania Rozwoju Dzieci i Rodziny „OdPoczątku”.

Serdecznie zapraszamy! Do zobaczenia 20 października!

Sylwia Lech

Dyrektor

Centrum Wspierania Rozwoju Dzieci i Rodziny
„OdPoczątku”

Zadanie pn. „Bez TABU o głowie” współfinansowano ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego oraz powiatu nowodworskiego.

