

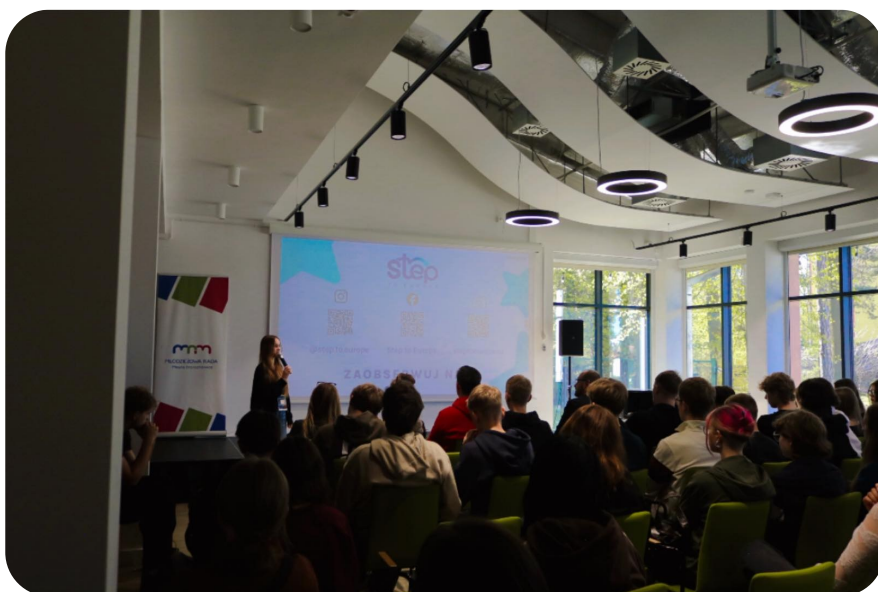


30 kwietnia 2026

Dzień Zdrowia Psychicznego

28 kwietnia 2026 r. w Centrum Kreatywności Pałacik odbyło się wyjątkowe wydarzenie poświęcone zdrowiu psychicznemu, zorganizowane przez Młodzieżową Radę Miasta Starachowice oraz Stowarzyszenie Step to Europe.

Inicjatywa została skierowana do młodzieży, która chciała lepiej zadbać o swoje samopoczucie, nauczyć się radzenia sobie ze stresem oraz świadomie funkcjonować w świecie pełnym bodźców i wyzwań.



Wydarzenie rozpoczęło się o godz. 9:00. Program obejmował inspirujące panele oraz praktyczne warsztaty prowadzone przez psychologów i ekspertów.

W pierwszej części odbył się panel pt. „Detoks dla głowy - nie daj się przebodźcować”, który poprowadziła Karolina Wójcik, a także rozmowy z psychologami. Następnie uczestnicy wzięli udział w warsztatach tematycznych, realizowanych równoległe w trzech grupach:

- „Detoks dla głowy – nie daj się przebodźcować”
- „Miłość do siebie w dobie Internetu”
- „Hejt, presja i porównywanie – jak chronić swoją psychikę w sieci”



MŁODZIEŻOWA RADA MIASTA

FUNDACJA SENSIBUS

Wspomaganie Rozwój Terapia

ŚWIADCZYMY USŁUGI W DZIEDZINIE:

- psychologii
- terapii uzależnień
- eliminacji zachowań ryzykownych dzieci i młodzieży
- warsztatów profilaktycznych, edukacyjnych i rozwojowych
- wsparcia osób ze spektrum autyzmu
- rehabilitacji wad mowy

tel. 607 292 614

ul. Kilińskiego 24,
27-200 Starachowice

sensibus.kontakt@gmail.com

POTRZEBUJEMY WASZEGO WSPARCIA

Nr konta:

77 1020 2674 0000 2002 0180 3220

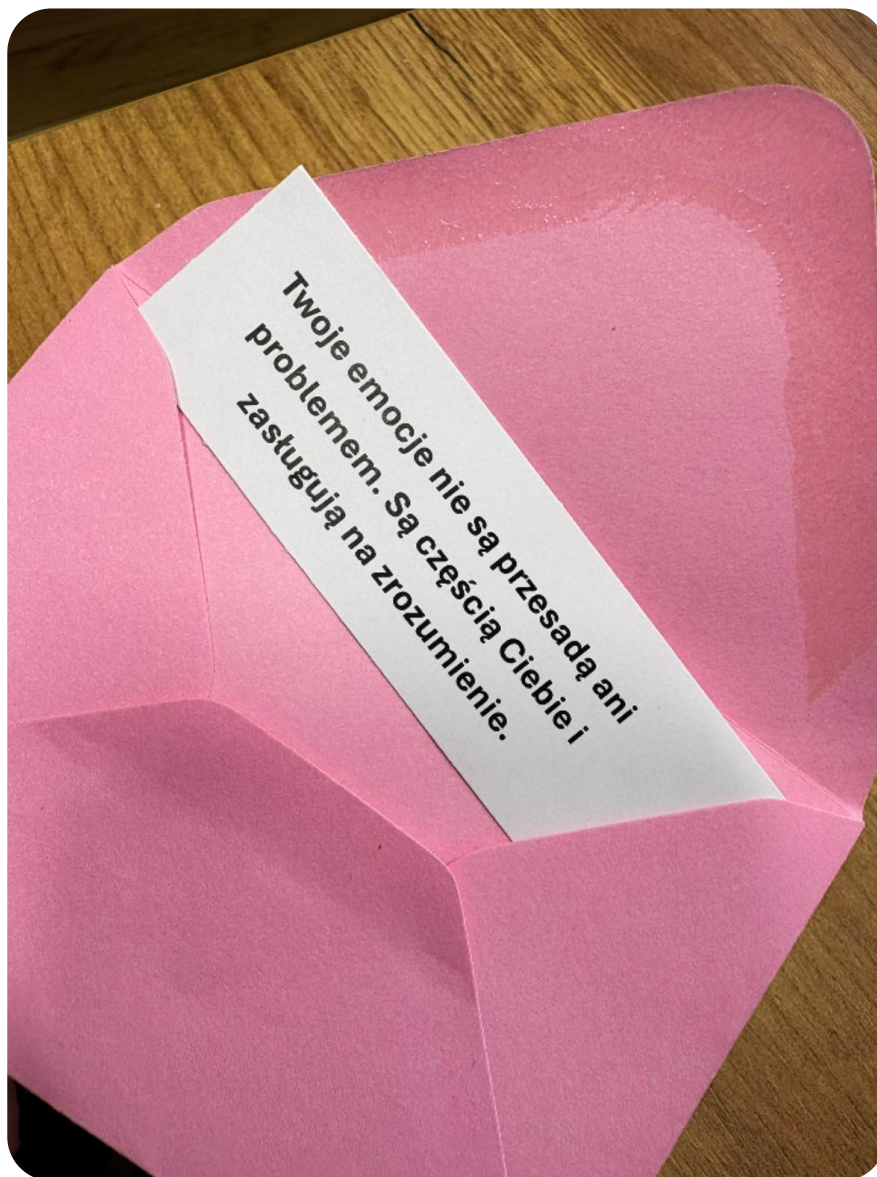
DZIĘKUJEMY ZA KAŻDĄ ZŁOTÓWKĘ! ♥



Druga część warsztatowa obejmowała rotację grup, dzięki czemu każdy uczestnik miał możliwość skorzystania z różnych tematów i zdobycia pełniejszego doświadczenia.



Wydarzenie zakończyło się wspólnym podsumowaniem oraz networkingiem.



Dzień Zdrowia Psychicznego był doskonałą okazją do zatrzymania się na chwilę, zdobycia praktycznej wiedzy oraz rozmowy o tym, co często bywa pomijane w codziennym życiu – o zdrowiu psychicznym i dobrostanie.



[Wydrukuj](#)

[Pobierz PDF](#)



[Wróć](#)

