



Urząd Miasta Hajnówka

Prelekcja - jak zadbać o kondycję psychiczną? Spotkanie z psychologami

JAK ZADBAĆ O KONDYCJĘ PSYCHICZNĄ

- ☑ Jeżeli doświadczasz samotności
- ☑ Jeżeli straciłeś kogoś bliskiego
- ☑ Jeżeli opiekujesz się członkiem rodziny
- ☑ Jeżeli odczuwasz niepokój związany z sytuacją geopolityczną
- ☑ Jeżeli chcesz zadbać o zdrowie psychiczne

PRZYJDŹ NA BEZPŁATNE SPOTKANIE Z PSYCHOLOGAMI

EWA KUDOŃ
KAROLINĄ MASIEJCZYK
EUGENIUSZEM JAŃCZUKIEM

PROGRAM:

16.00 – prelekcja

18.00 – pytania

18.30 – bufet kawowy

13.05.2022r. (piątek)

godz. 16.00

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
w Hajnówce (sala konferencyjna)

ul. 11. listopada 24



ZAPRASZAMY

Centrum Zdrowia Psychicznego
w Hajnówce

Miejski Ośrodek Pomocy
Społecznej w Hajnówce

Stowarzyszenie "Ławeczka"
w Jagodnikach

Data wydarzenia

pt., 13/05/2022 - 16:00 - pt., 13/05/2022 - 18:30

Kategoria

Wydarzenia miejskie

Miejsce wydarzenia

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej (MOSP), sala konferencyjna, ul. 11 Listopada 24, Hajnówka

Czas pandemii, a także sytuacja za wschodnią granicą to duże wyzwanie dla naszego zdrowia psychicznego. W naszym życiu pojawił się nowy bodziec stresowy, który nałożył się na nasze wcześniejsze zmartwienia, jednocześnie zaburzając codzienny rytm życia. Adaptacja do nowej rzeczywistości dla wielu z nas jest prawdziwym wyzwaniem. Wiedza pomaga w tym, by lepiej radzić sobie z lękiem. Dlatego wspólnie z Centrum Zdrowia Psychicznego w Hajnówce oraz MOPS w Hajnówce postawiliśmy zaproponować mieszkańcom bezpłatne spotkanie ze specjalistami.

Podczas spotkania nasi eksperci opowiedzą o konsekwencjach pandemii dla zdrowia psychicznego oraz skutecznych metodach radzenia sobie ze stresem. Dowiemy się jakie problemy emocjonalne i trudności wystąpiły w trakcie pandemii u osób dorosłych, czym jest zdrowie psychiczne, czy możemy sami o nie zadbać, a także kiedy warto skorzystać z pomocy psychologa. Poznamy techniki samopomocy. A na koniec psychologdy odpowiedzą na nurtujące nas pytania.

Kiedy: 13.05.2022, godz. 16.00-18.30.

Gdzie: Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej (MOSP), sala konferencyjna, ul. 11 Listopada 24, Hajnówka

Kto: zapraszają Centrum Zdrowia Psychicznego w Hajnówce, MOPS w Hajnówce, Stowarzyszenie Ławeczka w Jagodnikach

Przyjdź na bezpłatne spotkanie z psychologami: Ewą Kudoń, Karoliną Masiejczyk, Eugeniuszem Jańczukiem

Program:

- 16.00 - prelekcja
- 18.00- pytania
- 18.30 - bufet kawowy

Source URL:

<https://hajnowka.pl/wydarzenie/2460-prelekcja-jak-zadbac-o-kondycje-psychiczna-spotkanie-z-psychologami>