Zadbaj o swoją głowę.

Starostwo Powiatowe w Świdnicy, Lokalna Grupa Działania "Szlakiem Granitu", Gmina Strzegom oraz Rada Kobiet w Powiecie Świdnickim zapraszają na spotkanie z psychoterapeutką Sandrą Okalską.

Na spotkaniu dowiesz się, między innymi:

- jak radzić sobie ze stresem
- jak rozpoznać, że nasze emocje mówią nam "dość"
- jak ważny w naszym życiu jest sen i odpoczynek
- gdzie, jak i kiedy warto poprosić o pomoc.

Szczegóły spotkania na plakacie.

STOWARZYSZENIE LGD "SZLAKIEM GRANITU"
ZAPRASZA NA WYKŁAD
ZADBAJ O SWOJĄ GŁOWĘ
Spotkanie dla dzieci i młodzieży o emocjach, stresie i dbaniu o siebie z psycholożką i psychoterapeutką
SANDRĄ OKALSKĄ
Na spotkaniu dowiesz się:
• jak radzić sobie ze stresem,
• jak rozpoznawać, że nasze emocje mówią nam „mam dość",
• dlaczego odpoczynek i sen są tak ważne,
• jak zadbać o siebie, kiedy wszystko zaczyna nas przytłaczać,
• kiedy warto poprosić o pomoc i do kogo się zwrócić.
29 WRZEŚNIA 2026 ROKU
GODZ. 17:00
STRZEGOM, UL. DWORCOWA
BUDYNEK DWORCA AUTOBUSOWEGO
Rada Kobiet w Powiecie Świdnickim
Projekt „Granitowy szlak wiedzy - Medycyna w życiu codziennym" dofinansowano z budżetu Powiatu Świdnickiego.
STOWARZYSZENIE LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA
SZLAKIEMGRANITU