



Nie czekaj, aż całkiem zabraknie Ci sił... Bezpłatne warsztaty wellbeing dla rodziców i opiekunów osób z niepełnosprawnościami

data aktualizacji: 2026.09.17



Ciągła gotowość też męczy

O zdrowiu psychicznym
rodziców i opiekunów

W sobotę 10 października Fundacja Blue Point oraz samorząd Powiatu Iławskiego zapraszają na wyjątkowe spotkanie przeznaczone dla rodziców i opiekunów osób z niepełnosprawnościami. Warsztaty są jednym z punktów szerszego projektu pn. „Obchody Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego - wsparcie i destygmatyzacja zdrowia psychicznego rodziców i opiekunów oraz osób z niepełnosprawnościami w powiecie iławskim”.

Projekt jest efektem konkursu pt. **„Obchody Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego”** ogłoszonego przez Zarząd Powiatu Iławskiego. Zadanie współfinansowane jest ze środków Powiatu Iławskiego. Zarząd Powiatu Iławskiego przekazał na ten cel dotację w wysokości 4.000,00 zł.

Projekt zakłada konkretne cele, głównym jest upowszechnianie wiedzy na temat profilaktyki zdrowia psychicznego oraz zaburzeń zdrowia psychicznego wśród mieszkańców, ale także propagowanie

postawy akceptacji i zrozumienia wobec osób z zaburzeniami psychicznymi i chorującymi psychicznie.

Co konkretnie będzie realizowane?

- kampania informacyjno-edukacyjna i antystygmatyzacyjna w mediach społecznościowych;
- publikacja artykułu edukacyjnego w lokalnym medium internetowym o szerokim zasięgu;
- warsztaty wellbeing dla rodziców i opiekunów osób z niepełnosprawnościami, które odbędą się w Iławie 10 października (sobota), w siedzibie Fundacji przy ul. Ostródzkiej 54B.

Co czeka uczestników spotkania?

- **Warsztat i chwila zatrzymania** tylko dla siebie,
- **pyszny poczęstunek** przygotowany przez Czapla Bistro,
- **kąpiel w dźwiękach** prowadzona przez **Karolinę Palczewską-Budniewską** – psycholog, absolwentkę certyfikowanego kursu mindfulness i dźwiękoterapii. Mindfulness, misy dźwiękowe, gongi, dzwoneczki, kamertony i śpiew intuicyjny pomogą na chwilę odłączyć się od codziennego pośpiechu, natłoku myśli i napięcia. Warsztaty prowadzi będzie psycholog, psychoterapeutka **Malwina Górna**.

Miejsce spotkania: Iława, ul. Ostródzka 54B.

Zapisy na warsztaty pod nr. tel.: 508-194-439 lub mailowo: biuro@fundacjabluepoint.pl

Dostępne są ostatnie miejsca, zachęcamy do rejestracji.

WARSZTATY WELLBEING

Nie tylko opiekunka. *Ty.*

*Czas
na Ciebie
także* ♥

Dla mam i opiekunów osób
z niepełnosprawnościami

📅 10.10.2026 | 🕒 godz. 14

📍 Ostródzka 54 b, Iława

Czas zatrzymania, rozmowy, pracy z ciałem,
kontaktu z potrzebami i zasobami.

☕ *Świece, dobra kawa i jedzenie z Czapla Bistro.*



PROWADZENIE WARSZTATU

Malwina Górna

psycholog, psychoterapeutka



Kąpiel w dźwiękach

Karolina Palczewska-Budniewska

psycholog, absolwentka certyfikowanego
kursu mindfulness i dźwiękoterapii



POWIAT
IŁAWSKI



FUNDACJA
BLUE POINT

Kameralna grupa | bezpieczna atmosfera | chwila dla siebie

Publikacja Starostwa Powiatowego w Iławie.
Red. Info Iława.

Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/82976-nie-czekaj-az-calkiem-zabraknie-ci-sil-bezplatne-warsztaty-wellbeing-dla-rodzicow-i-opiekunow-osob-z-niepelnosprawnosciami>