



Potrzeba więcej takich inicjatyw. Te warsztaty w Iławie wyraźnie to pokazały

data aktualizacji: 2026.10.19



Z okazji Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego Fundacja Blue Point oraz samorząd Powiatu Iławskiego przygotowali wyjątkowe wydarzenie poświęcone zdrowiu psychicznemu rodziców i opiekunów osób z niepełnosprawnościami. Mowa o spotkaniu, które odbyło się 10 października w siedzibie Fundacji. Uczestniczyło w nim 20 kobiet - mam i opiekunek osób z niepełnosprawnościami, obecny był także starosta Bartosz Bielawski. Przypomnijmy, Zarząd Powiatu Iławskiego przekazał na ten cel dotację w wysokości 4 000 zł.

W spotkaniu uczestniczyło 20 kobiet - mam i opiekunek osób z niepełnosprawnościami.

- Ogromne zainteresowanie wydarzeniem, błyskawicznie zakończona rekrutacja oraz duża liczba chętnych pokazały nam, jak bardzo potrzebne są

inicjatywy skierowane właśnie do tej grupy - przyznają organizatorzy. - Potwierdziły to również ankiety wypełnione przez uczestniczki po zakończeniu spotkania. Ich opinie jasno wskazują, że wsparcie psychologiczne rodziców i opiekunów osób z niepełnosprawnościami jest niezwykle ważnym, a wciąż niewystarczająco zaopiekowanym obszarem.

Przed rozpoczęciem wydarzenia odbyło się również **spotkanie prezes Fundacji Blue Point Marty Górnej ze Starostą Powiatu Iławskiego Bartoszem Bielawskim**. Rozmowa dotyczyła codziennych wyzwań, z jakimi mierzą się rodzice dzieci z niepełnosprawnościami, ich obciążenia psychicznego oraz potrzeby rozwijania dostępnych form wsparcia.

Pierwszą część wydarzenia poprowadziła **Malwina Górna - psycholożka i psychoterapeutka**. Podczas warsztatu uczestniczki miały okazję przyjrzeć się własnym emocjom, codziennym obciążeniom oraz wyzwaniom związanym z opieką nad osobą z niepełnosprawnością.

Rozmawiano o znaczeniu odpoczynku, rozpoznawaniu własnych potrzeb, stawianiu granic oraz szukaniu wsparcia. Była to również przestrzeń do dzielenia się doświadczeniami, wzajemnego zrozumienia i rozmów o sprawach, na które w codziennym pośpiechu często brakuje czasu.

- Zależało nam, aby każda uczestniczka mogła choć na chwilę przestać być wyłącznie osobą wspierającą innych i skupić się na sobie - mówi Marta Górna.

Wyjątkowym dopełnieniem spotkania była kąpiel w dźwiękach prowadzona przez **Karolinę Palczewską - Budniewską - psycholożkę, absolwentkę certyfikowanego kursu mindfulness i dźwiękoterapii**. Nie zabrakło także czasu na swobodne rozmowy, integrację oraz pyszny poczęstunek przygotowany przez Czapla Bistro, który stworzył przyjemną atmosferę do dalszej wymiany doświadczeń.

Dla Fundacji Blue Point wydarzenie było nie tylko okazją do wspólnego świętowania Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego, ale przede wszystkim ważnym krokiem w kierunku zwrócenia większej uwagi na potrzeby psychiczne rodziców i opiekunów osób z niepełnosprawnościami.

Źródło: www.powiat-ilawski.pl.

Zdjęcia: Fundacja Blue Point.

Prezes Fundacji Blue Point Marta Górna ze Starostą Powiatu Iławskiego Bartoszem Bielawskim.



Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/83289-potrzeba-wiecej-takich-inicjatyw-te-warsztaty-w-ilawie-wyraznie-to-pokazaly>