





30 kwietnia 2026

Dzień Zdrowia Psychicznego

28 kwietnia w Centrum Kreatywności Pałacik odbył się Dzień Zdrowia Psychicznego – wydarzenie zorganizowane przez młodzież z Młodzieżowej Rady Miasta. Spotkanie miało na celu zwrócenie uwagi na znaczenie zdrowia psychicznego w codziennym życiu młodych ludzi oraz stworzenie przestrzeni do otwartej rozmowy o emocjach, presji, relacjach i wyzwaniach współczesnego świata.

Organizatorzy zadbali o to, aby wydarzenie odpowiadało na realne potrzeby młodzieży i poruszało tematy szczególnie bliskie młodemu pokoleniu. Był to dzień pełen inspirujących rozmów, wzajemnego wsparcia i refleksji nad tym, jak dbać o siebie w świecie pełnym pośpiechu, nadmiaru bodźców oraz ciągłej obecności mediów społecznościowych.



W programie znalazł się panel dyskusyjny „Detoks dla głowy – nie daj się przebodźcować”, podczas którego uczestnicy mogli porozmawiać o wpływie nadmiaru informacji, stresu i cyfrowego przeciążenia na codzienne funkcjonowanie. Spotkanie stało się okazją do wymiany doświadczeń oraz poznania praktycznych sposobów na odnalezienie równowagi i zadbanie o własny dobrostan psychiczny.



Dużym zainteresowaniem cieszyły się także warsztaty poświęcone budowaniu poczucia własnej wartości i samoakceptacji. Podczas zajęć młodzież rozmawiała o tym, jak rozwijać miłość do siebie w dobie Internetu, jak radzić sobie z presją porównywania się do innych oraz jak świadomie chronić swoją psychikę przed hejtem i negatywnymi emocjami pojawiającymi się w sieci.



To wydarzenie pokazało, jak ważne są inicjatywy tworzone przez młodych ludzi dla ich rówieśników. Dzięki zaangażowaniu Młodzieżowej Rady Miasta udało się stworzyć atmosferę otwartości, zrozumienia i bezpieczeństwa, w której każdy mógł poczuć się wysłuchany i zaakceptowany.

Serdecznie dziękujemy wszystkim uczestnikom za obecność, aktywny udział i dzielenie się swoimi doświadczeniami. To właśnie dzięki Wam Dzień Zdrowia Psychicznego stał się wydarzeniem pełnym empatii, autentycznych rozmów i pozytywnej energii.



Wierzmy, że troska o zdrowie psychiczne powinna być obecna każdego dnia – nie tylko podczas wyjątkowych wydarzeń. To niezwykle ważny element naszego codziennego życia, relacji i poczucia szczęścia. Dlatego warto pamiętać, że dbanie o siebie, swoje emocje i potrzeby nie jest luksusem, lecz koniecznością.



[Wyślij e-mail](#)

[Wydrukuj](#)

[Pobierz PDF](#)

Więcej aktualności



24 sierpnia 2026

STAR YOUth Fest – Festiwal Młodzieżowy już 4 września w Starachowicach!

[Więcej...](#)



23 czerwca 2026

Sieciovanie Młodzieżowych Rad

19 czerwca mieliśmy przyjemność zorganizować wyjątkowe wydarzenie poświęcone współpracy i integracji Młodzieżowych Rad z naszego regionu. Spotkanie było doskonałą okazją do wymiany doświadczeń,



21 kwietnia 2026

V Laboratorium Obszarowe "Ja w Starachowicach"

W dniach 16–17 kwietnia odbyło się V Laboratorium Obszarowe pn. „Ja w Starachowicach”, realizowane w ramach projektu „Miasto Oczami Młodych – Starachowice 2035”. Spotkanie stanowiło kolejną ważną przestrzeń do dialogu i refleksji nad rolą młodych mieszkańców w kształtowaniu przyszłości miasta oraz ich codziennymi potrzebami i aspiracjami.

[Więcej...](#)



14 kwietnia 2026

Konkurs na logo projektu "Szkolne ogrody - zielone pracownie"

Więcej...

Więcej artykułów