

## PROGRAM PANELU GŁÓWNEGO:

- 09:00 - Rejestracja uczestników na warsztaty
- 10:00 - Oficjalne rozpoczęcie
- 10:15 - "Wyzwania współczesnej rodziny" dr Aleksandra Piotrowska
- 11:30 - Rozmowa z Małgorzatą Lewińską i Dariuszem Kordkiem
- 11:45 - Przerwa
- 12:00 - "O kryzysach psychicznych z perspektywy psychiatry" dr n. med. Julia Pupek-Pyziół
- 13:15 - Rozmowa z sędzią Igozem Tuleją
- 13:30 - Przerwa obiadowa - możliwość skorzystania z odpłatnego grillbaru
- 14:15 - "Uważaj na oszustów" mł. asp. Patrycja Mariańska
- 14:45 - "Cyberbezpieczna rodzina" Andrzej Grabowski
- 15:30 - Przerwa
- 15:45 - "Pierwsza pomoc emocjonalna" Lucyna Kicińska
- 17:00 - "Stres pod kontrolą" Agnieszka Kubiak-Falęcka
- 17:15 - "Aktywni w Złotym Wieku - odkrywaj nowe horyzonty" Uniwersytet Trzeciego Wieku
- 17:30 - Rozmowa z Natalią Niemen i Markiem Siudymem
- 17:45 - Recital Natalii Niemen
- 18:00 - Zakończenie



## WARSZTATY (OBOWIĄZUJĄ ZAPISY W DNIU WYDARZENIA):

- 10:00 - 12:00 Ratunku! Mam w domu nastolatka - warsztat dla rodziców - Karolina Rosiak
- 10:00 - 11:30 Geloterapia jako remedium na stres - warsztat dla rodziców i opiekunów osób niepełnosprawnych - Marcin Filipkowski
- 10:00 - 12:00 Zachowania trudne u dzieci z dysfunkcjami rozwojowymi - Maja Siadlak
- 10:00 - 11:00 ZUMBA dla każdego - Małgorzata Stecka
- 10:00 - 12:00 Warsztat malarski - Beata Olechowicz
- 10:00 - 14:00 Harcówka: spotkanie z harcerzami, Pierwsza Pomoc - 2 Nowodworski Szczep Drużyn Harcerskich i Gromad Zuchowych
- 11:00 - 12:00 JOGA - Marika Kamińska
- 11:45 - 12:45 Warsztat florystyczny - sposób na stres - Magdalena Rakoczy
- 12:00 - 13:00 Trening relaksacyjny - Marika Kamińska
- 12:00 - 14:00 Rozstajemy się i co dalej? - warsztat dla rozstających się rodziców - Kinga Siadlak
- 12:15 - 14:15 Wpływ diety na funkcjonowanie człowieka - Dorota Śliwińska-Wójcik
- 12:15 - 13:45 Mądra miłość, zdrowe granice: jak być wsparciem dla wnuków i dzieci w różnych etapach życia - Monika Oljasz-Szary
- 12:45 - 13:45 Sposób na stres - malujemy na kamieniach - Magdalena Rakoczy
- 13:00 - 14:30 Przypomnij ciału, że jest zdrowe - Michał Cencelewicz
- 14:00 - 15:00 Profilaktyka stresu - jak do niego nie dopuszczasz? - Paulina Mikuszevska
- 15:00 - 16:00 W jaki sposób zachować się, gdy znajdziemy niewybuch? - żołnierz z Patrolu Saperskiego 2 Mazowieckiego Pułku Saperów
- 16:00 - 17:00 Spotkanie z psem saperskim
- 14:00 - 16:00 Wirtualny świat: szansa czy zagrożenie? - Justyna Cencelewicz
- 14:00 - 15:00 Dogoterapia - Anna Świątecka
- 14:15 - 15:45 Zdrowie psychiczne w macierzyństwie: jak zadbać o siebie, macierzyństwo i relacje w związku - Monika Oljasz-Szary
- 14:30 - 16:30 Zaburzenia integracji sensorycznej u dzieci - Monika Osińska
- 15:00 - 16:00 Samoobrona dla każdego - Dominika Ziółek
- 15:00 - 16:45 W kręgu potrzeb - warsztat dla kobiet - Anna Sukiennik
- 16:00 - 18:00 Zaburzenia przetwarzania słuchowego - Anna Biłska-Malitek, Ewa Jabłońska
- 16:45 - 18:00 Tajemnice Nowego Dworu Mazowieckiego - Maria Możdżyńska

## KONSULTACJE:

- 10:00 - 14:00 Dietetyk
- 10:00 - 16:00 Psycholog dziecięcy, terapeuta SI
- 10:00 - 14:00 Fizjoterapeuta, terapeuta SI
- 14:00 - 18:00 Psycholog, psychoterapeuta dorośli
- 14:00 - 18:00 Psycholog - dzieci z zaburzeniami rozwoju
- 15:45 - 18:00 Doradca burmistrza ds osób z niepełnosprawnościami
- 16:00 - 18:00 Diagnosta zaburzeń ze spectrum autyzmu
- 16:15 - 18:00 Psycholog dla kobiet w ciąży
- 16:30 - 18:00 Terapeuta SI

## DLA DZIECI:

10:00-18:00 mini klub: animacje malowanie buziek, tatuaże, zabawy taneczne, sportowe, sensoryczne, poszukiwanie skarbów, eksperymenty.

Dodatkowo: spotkania edukacyjne ze służbami: Policja, Straż Pożarna, Wojsko, WOPR.

# OPIS WARSZTATÓW:



## **Ratunku! Mam w domu nastolatka - warsztat dla rodziców**

Wychowywanie nastolatka to wyjątkowe wyzwanie, pełne zmian, emocji i nieprzewidywalnych sytuacji. Twoje dziecko wkracza w trudny okres dojrzewania, a Ty często czujesz się zagubiony, bezradny lub sfrustrowany? Pomożemy Ci zrozumieć, co naprawdę dzieje się w umyśle nastolatka i jak najlepiej poradzić sobie z codziennymi trudnościami.

Prowadząca: Karolina Rosiak – psycholog

Godz. 10:00 - 12:00

Sala nr: 3, parter

Ilość miejsc: 20

## **Geloterapia jako remedium na stres - warsztat dla rodziców i opiekunów osób niepełnosprawnych**

Opieka nad osobą z niepełnosprawnością to obciążające i stresujące zadanie. Codzienny stres związany z odpowiedzialnością, wyzwaniami opieki oraz trudnymi emocjami może negatywnie wpływać na zdrowie fizyczne i psychiczne opiekunów. Warsztat z **Geloterapii**, czyli terapii śmiechem, oferuje alternatywne podejście do radzenia sobie z napięciem i obciążeniami związanymi z codziennymi wyzwaniami.

Prowadzący: Marcin Filipkowski - psychotraumatolog

Godz. 10:00 - 11:30

Sala nr: 6, piętro

Ilość miejsc: 15

## **Wpływ diety na funkcjonowanie człowieka**

Czy wiesz, że to, co jesz, wpływa nie tylko na Twoje ciało, ale także na Twój umysł, energię i samopoczucie? Odpowiednio zbilansowana dieta to klucz do lepszego życia, pełnego zdrowia, witalności i harmonii. Chcesz wiedzieć w jaki sposób wspierać swój ogólny dobrostan poprzez dietę? – przyjdź na nasz warsztat.

Prowadzący: Dorota Śliwińska-Wójcik - dietetyk

Godz. 12:15 - 14:15

Sala nr: 8, piętro

Ilość miejsc: 20

## **ZUMBA dla każdego**

Zumba to nie tylko fantastyczny sposób na poprawę kondycji fizycznej, ale także prawdziwy balsam dla Twojego umysłu. Energetyczna, radosna forma aktywności fizycznej, oparta na tańcu do latynoskich rytmów, niesie ze sobą ogromne korzyści dla zdrowia psychicznego. Zumba pozwala na rozładowanie napięcia, poprawę nastroju i wzmocnienie poczucia własnej wartości.

Zabierz ze sobą wygodny strój i buty sportowe.

Prowadzący: Małgorzata Stecka - trener

Godz. 10:00 - 11:00

Sala nr: 10, piętro

Ilość miejsc: 20

## **Warsztat malarski**

Malowanie to nie tylko forma ekspresji artystycznej, ale także potężne narzędzie, które wspiera zdrowie psychiczne i emocjonalne. Warsztat malarski oferuje nie tylko możliwość rozwijania kreatywności, ale również pomaga zredukować stres, poprawić nastrój i znaleźć wewnętrzną równowagę. To doskonały sposób na wyciszenie umysłu i oderwanie się od codziennych problemów.

Prowadzący: Beata Olechowicz - arteterapeutka

Godz. 10:00 - 12:00

Sala nr: 4, parter

Ilość miejsc: 10

## **Harcówka**

Zapraszamy na **spotkanie z harcerzami**, podczas którego poznasz wyjątkową społeczność młodych ludzi pełnych pasji, gotowych do działania i niesienia pomocy. Harcerstwo to coś więcej niż mundury i obozy – to styl życia oparty na przyjaźni, przygodach i wartościowym rozwoju. W trakcie spotkania z harcerzami odbędzie się również szkolenie poświęcone podstawom **Pierwszej Pomocy**. Harcerze od lat znani są ze swojego zaangażowania, umiejętności przetrwania i troski o innych. Na tym praktycznym warsztacie dowiesz się, jak szybko i skutecznie reagować w sytuacjach nagłych oraz jak udzielić pomocy, zanim przybędą służby ratunkowe.

Prowadzący: 2 Nowodworski Szczep Drużyn Harcerskich i Gromad Zuchowych

Godz. 10:00 - 14:00

Sala nr: świetlica, parter

Ilość miejsc: 40

## **Zachowania trudne u dzieci z dysfunkcjami rozwojowymi**

Zachowania trudne u dzieci z dysfunkcjami rozwojowymi mogą być wyzwaniem zarówno dla rodziców, jak i dla specjalistów. Zrozumienie przyczyn takich zachowań oraz umiejętność odpowiedniego reagowania jest kluczowe dla wspierania rozwoju i dobrostanu tych dzieci. Warsztat ten ma na celu dostarczenie praktycznych narzędzi oraz wiedzy, które pomogą w radzeniu sobie z tymi wyzwaniami.

Prowadzący: Maja Siadlak - psycholog

Godz. 10:00 - 12:00

Sala nr: 8, piętro

Ilość miejsc: 20

## **Joga**

Joga to doskonały sposób na dbanie o zdrowie psychiczne. Jej różnorodne techniki, obejmujące asany (pozycje), medytację oraz kontrolę oddechu, mają pozytywny wpływ na nasz umysł i emocje. Zabierz ze sobą wygodne ubranie i skarpetki.

Prowadzący: Marika Kamińska - trener

Godz. 11:00 - 12:00

Sala nr: 10, piętro

Ilość miejsc: 15

# OPIS WARSZTATÓW:



## **Trening relaksacyjny**

Trening relaksacyjny to zbiór technik, które pomagają w redukcji stresu, odprężeniu ciała i umysłu oraz przywracaniu równowagi emocjonalnej. Jest to niezwykle ważny element dbania o zdrowie psychiczne, szczególnie w dzisiejszym, szybko zmieniającym się świecie.

Zabierz ze sobą wygodne ubranie i skarpetki.

Prowadzący: Marika Kamińska - trener

Godz. 12:00 - 13:00

Sala nr: 10, piętro

Ilość miejsc: 15

## **Rozstajemy się i co dalej? - warsztat dla rozstających się rodziców**

Czy jesteś w trakcie rozstania i nie wiesz, jak najlepiej zadbać o siebie i swoje dzieci? Warsztat ten jest stworzony z myślą o rodzicach, którzy pragną zrozumieć, jak poradzić sobie w tej trudnej sytuacji i skutecznie zadbać w tym szczególnym czasie o dziecko, niezależnie od jego wieku.

Będzie to również okazja to rozmowy z prawnikiem w tematach okołorozwodowych.

Prowadzący: Kinga Siadlak - prawnik

Godz. 12:00 - 14:00

Sala nr: 3, parter

Ilość miejsc: 20

## **Warsztat florystyczny - sposób na stres**

Czy czujesz się przytłoczony codziennymi obowiązkami i stresem? Warsztat florystyczny jest nie tylko okazją do nauki sztuki układania kwiatów, ale także doskonałym sposobem na relaks i odprężenie. Odkryj magię tworzenia pięknych kompozycji kwiatowych, które nie tylko umilą Twój dzień, ale również pomogą Ci odstresować się i naładować energią.

Twoje dzieło, ale również pomogą Ci odstresować się i naładować energią.

Prowadzący: Magdalena Rakoczy - pedagog

Godz. 11:45 - 12:45

Sala nr: 6, piętro

Ilość miejsc: 10

## **Mądra miłość, zdrowe granice: jak być wsparciem dla wnuków i dzieci w różnych etapach życia**

Wspieranie dzieci i wnuków to jedno z zadań, jakie stoją przed każdą osobą, która pełni rolę dziadków lub rodziców. Niezależnie od wieku naszych bliskich, umiejętność tworzenia zdrowych granic i okazywania mądrej miłości jest kluczem do budowania silnych relacji.

Warsztat ten stworzony jest z myślą o seniorach.

Prowadzący: Monika Oljasz-Szary - psycholog

Godz. 12:15 - 13:45

Sala nr: 4, parter

Ilość miejsc: 20

## **Przypomnij ciału, że jest zdrowe**

Czy czujesz, że Twój organizm potrzebuje odnowy? A może chciałbyś przypomnieć sobie, jak ważne jest dbanie o zdrowie? Warsztat „Przypomnij ciału, że jest zdrowe” to doskonała okazja, by zainwestować w swoje samopoczucie i zrozumieć, jak ważne są zdrowe nawyki dla ciała i umysłu.

Prowadzący: Michał Cencelewicz - masażysta

Godz. 13:00 - 14:30

Sala nr: 10, piętro

Ilość miejsc: 15

## **Sposób na stres - malujemy na kamieniach**

Zapraszamy na wyjątkowy warsztat artystyczny „Malujemy na kamieniach”, który jest doskonałym sposobem na relaks i odprężenie. W dzisiejszym zabieganym świecie warto znaleźć chwilę dla siebie, a twórcze działania są idealnym sposobem na pokonanie stresu i wyrażenie emocji.

Prowadzący: Magdalena Rakoczy - pedagog

Godz. 12:45 - 13:45

Sala nr: 6, piętro

Ilość miejsc: 10

## **Wirtualny świat szansa czy zagrożenie?**

W dzisiejszych czasach wirtualny świat stał się integralną częścią naszego życia. Z jednej strony oferuje nieograniczone możliwości, z drugiej niesie ze sobą wyzwania i zagrożenia. Wspólnie przeanalizujemy wszystkie szanse i zagrożenia wiążące się z korzystaniem z wirtualnej rzeczywistości u dzieci.

Prowadzący: Justyna Cencelewicz - pedagog, terapeuta

Godz. 14:00 - 16:00

Sala nr: 3, parter

Ilość miejsc: 20

## **Dogoterapia**

Dogoterapia, czyli terapia z wykorzystaniem psów, to skuteczna forma wsparcia psychicznego, emocjonalnego oraz fizycznego. W ostatnich latach zdobyła popularność jako innowacyjne podejście w pracy z dziećmi, osobami starszymi oraz osobami z różnymi dysfunkcjami. Psy terapeutyczne są doskonałymi towarzyszami, którzy potrafią przynieść ulgę, radość oraz wsparcie w trudnych momentach.

Prowadzący: Anna Świąteczka - dogoterapeuta

Godz. 14:00-15:00

Sala nr: 6, piętro

Ilość miejsc: 10

# OPIS WARSZTATÓW:



## **Warsztaty: 2 Mazowiecki Pułk Saperów**

**1 "Profilaktyka stresu - jak do niego nie dopuszczać?"** - warsztat, który pomoże Ci skutecznie zapobiegać stresowi i lepiej radzić sobie z wyzwaniami dnia codziennego. Pozwoli Ci zrozumieć, jak stres wpływa na ciało i umysł oraz jak mu skutecznie przeciwdziałać. Warsztat skierowany jest do każdego, kto chce lepiej radzić sobie z codziennymi wyzwaniami zarówno w pracy jak i w życiu osobistym.

Prowadzący: Paulina Mikuszewska - konsultant dowódcy ds. profilaktyki psychologicznej

Godz. 14:00-15:00

Sala nr: świetlica, parter

Ilość miejsc: 20

**2. "W jaki sposób zachować się, gdy znajdziemy niewybuch?"** - Czy wiesz, jak właściwie zareagować jeśli znajdziesz niewybuch? Takie sytuacje mogą zdarzyć się w najmniej oczekiwanych momentach, a prawidłowa reakcja może uratować życie Twoje i innych. Zapraszamy na warsztat, który nauczy Cię, jak postępować w obliczu takiego zagrożenia.

Prowadzący: żołnierze z Patrołu Saperskiego 2 Mazowieckiego Pułku Saperów

Godz. 15:00-16:00

Sala nr: świetlica, parter

Ilość miejsc: 20

## **Zdrowie psychiczne w macierzyństwie: jak zadbać o siebie, macierzyństwo i relacje w związku**

Macierzyństwo to piękny, ale również wymagający okres w życiu każdej kobiety.

Rola matki wiąże się z wieloma emocjami, wyzwaniami i zmianami. Aby móc skutecznie zadbać o dziecko, warto również zadbać o własne zdrowie psychiczne oraz relacje w związku.

Prowadzący: Monika Oljasz-Szary - psycholog

Godz. 14:15 - 15:45

Sala nr: 4, parter

Ilość miejsc: 20

## **Zaburzenia integracji sensorycznej u dzieci**

Zaburzenia integracji sensorycznej to problem, który dotyka wiele dzieci i może wpływać na ich codzienne funkcjonowanie. Integracja sensoryczna odnosi się do sposobu, w jaki mózg przetwarza i interpretuje informacje zmysłowe. Kiedy proces ten jest zaburzony, dzieci mogą mieć trudności w odpowiednim reagowaniu na bodźce z otoczenia, co może prowadzić do różnych wyzwań w ich rozwoju.

Prowadzący: Monika Osińska - terapeuta SI

Godz. 14:30-16:30

Sala nr: 8, piętro

Ilość miejsc: 20

## **Samoobrona dla każdego**

Nasz warsztat to doskonała okazja, aby nauczyć się praktycznych umiejętności, które zwiększą Twoje poczucie bezpieczeństwa. Zabierz ze sobą wygodny strój i buty sportowe.

Prowadzący: Dominika Ziótek - trener

Godz. 15:00-16:00

Sala nr: 10, piętro

Ilość miejsc: 15

## **W kręgu potrzeb - warsztat dla kobiet**

Czy czujesz, że czasem gubisz się w codziennym życiu, zapominając o swoich własnych potrzebach? Marzysz o chwilach, które pozwolą Ci zatroszczyć się o siebie? Warsztat ten jest stworzony specjalnie dla kobiet, pragnących odnaleźć harmonię i równowagę w życiu.

Prowadzący: Anna Sukiennik - psychoterapeuta

Godz. 15:00 - 16:45

Sala nr: 6, piętro

Ilość miejsc: 10

## **Zaburzenia przetwarzania słuchowego**

Czy zauważyłeś, że Twoje dziecko ma trudności z koncentracją, rozumieniem poleceń lub odbieraniem dźwięków z otoczenia? Warsztat ten, to doskonała okazja, aby zdobyć wiedzę i narzędzia, które pomogą Ci wesprzeć Twoje dziecko w codziennym życiu.

A może sam doświadczasz trudności z rozumieniem rozmów w hałaśliwych miejscach? Czy czasem czujesz, że informacje, które słyszysz, umykają Ci w mgnieniu oka? Ten warsztat jest dla Ciebie.

Prowadzący: Anna Bilaska-Malitek - terapeuta uwagi słuchowej

Godz. 16:00-18:00

Sala nr: 10, piętro

Ilość miejsc: 20

## **Tajemnice Nowego Dworu Mazowieckiego**

Zapraszamy na fascynujący warsztat „Tajemnice Nowego Dworu Mazowieckiego”, który pozwoli Ci zgłębić historię naszego miasta. To wyjątkowa okazja, aby poznać nieznaną dotąd aspekty życia w Nowym Dworze Mazowieckim oraz odkryć lokalne legendy!

Prowadzący: Maria Możdżyńska - dokumentalistka historii Nowego Dworu Mazowieckiego

Godz. 16:45-18:00

Sala nr: 6, piętro

Ilość miejsc: 20