

## Mosty wsparcia - Dni Zdrowia Psychicznego



Zdjęcie Fundacji Żywieniowe ABC



Zdjęcie 2 Fundacji Żywieniowe ABC



Zdjęcie 3 Fundacji Żywieniowe ABC



Zdjęcie 4 Fundacji Żywieniowe ABC



Zdjęcie 5 Fundacji Żywieniowe ABC

#### Mosty wsparcia - Dni Zdrowia Psychicznego

Fundacja Żywieniowe ABC w ramach zadania „Zapobieganie chorobom cywilizacyjnym oraz specjalistyczna pomoc dla osób ze specjalnymi potrzebami rozwojowymi i rehabilitacyjnymi - Dni Promocji Zdrowia”, przy okazji obchodów Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego, zrealizowała działania pn. „Mosty wsparcia - Dni Zdrowia Psychicznego”.

##### 1. Konsultacje psychologiczne

W okresie od 6 do 31 października 2025 r. zrealizowano 32 bezpłatne konsultacje psychologiczne skierowane do mieszkańców Rzeszowa. Działanie miało na celu zapewnienie łatwego dostępu do profesjonalnego wsparcia psychologicznego osobom doświadczającym trudności emocjonalnych, w szczególności objawów depresyjnych, obniżonego nastroju, stresu oraz kryzysów psychicznych.

##### 2. Opracowanie i przekazanie materiałów edukacyjnych

W ramach realizacji zadania opracowano oraz rozpowszechniono materiały edukacyjne dotyczące zdrowia psychicznego, depresji oraz możliwości uzyskania wsparcia. Materiały zostały przygotowane w dwóch formach:

- 1) drukowanych ulotek i broszur;
- 2) wersji elektronicznych (PDF) dostępnych na Facebook fundacji oraz na stronie [www.zywienioweabc.com.pl](http://www.zywienioweabc.com.pl)

##### 3. Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

W dniu 10 października 2025 r. w ramach obchodów Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego, zorganizowano wydarzenie pod nazwą „Mosty wsparcia - Dni Zdrowia Psychicznego”. Ulicami 3 Maja w Rzeszowie przeszli wolontariusze, którzy rozdawali mieszkańcom materiały edukacyjne oraz balony promujące ideę dbania o zdrowie psychiczne. W siedzibie Międzynarodowego Centrum Integracji Feniks odbyło się wspólne przygotowanie materiałów edukacyjnych, balonów, sentencji oraz kotylinów. W działania zaangażowali się wolontariusze oraz przedstawicielki Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Rzeszowie.

Realizacja projektu „Mosty wsparcia - Dni Zdrowia Psychicznego” przyczyniła się do budowania bardziej otwartego, empatycznego i świadomego społeczeństwa, które aktywnie reaguje na potrzeby związane z dobrostanem psychicznym.