



W programie



Projekcja filmu
„Cisza Nocna”
z rewelacyjną rolą Macieja Damieńskiego



Warsztat partycypacyjny
„Co mogę zrobić dla mojej społeczności”
Prowadzenie: Dominika Chmielewska



Społeczny STAR - kawiarenka partycypacyjna
„Działalność społeczna a dobrostan psychiczny”
z udziałem starachowickich społeczników:
• Eugeniusz Majchrzyk
• Mirosław Głuchowski

19 października 2026

Dzień Sąsiedzki. Razem nam lepiej! – zapraszamy seniorów do wspólnego spotkania!

Rozmowy o zdrowiu psychicznym, projekcja filmu, warsztaty i spotkanie z lokalnymi społecznikami – tak zapowiada się Dzień Sąsiedzki „Razem nam lepiej!”, który odbędzie się 20 października 2026 roku o godzinie 16:00 w Parku Kultury w Starachowicach. Wydarzenie organizowane w ramach projektu „AkTYwne Miasto. Razem dla rozwoju Starachowic” będzie okazją do integracji, wymiany doświadczeń oraz rozmowy o tym, jak aktywność społeczna wpływa na nasze samopoczucie i jakość życia.

10 października obchodziliśmy Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego. To ważna okazja, aby przypomnieć, że troska o dobrostan psychiczny jest istotna na każdym etapie życia. Równie ważne jak dbanie o zdrowie fizyczne są relacje z innymi ludźmi, poczucie przynależności do wspólnoty oraz możliwość aktywnego uczestniczenia w życiu społecznym.

Właśnie tym zagadnieniom poświęcony będzie Dzień Sąsiedzki „Razem nam lepiej!”, na który serdecznie zapraszamy starachowickich seniorów. Spotkanie stworzy przestrzeń do rozmowy o tym, jak działalność społeczna, sąsiedzka życzliwość i zaangażowanie w lokalne inicjatywy mogą pozytywnie wpływać na nasze samopoczucie oraz budowanie relacji międzyludzkich.

– Starachowice to przede wszystkim ludzie i relacje, które tworzą naszą lokalną wspólnotę. Chcemy, aby nasi seniorzy czuli się ważną i aktywną częścią życia miasta, mieli przestrzeń do spotkań, rozmów i rozwijania swoich zainteresowań. Dzień Sąsiedzki to doskonała okazja, by przypomnieć, jak wiele znaczą wzajemna życzliwość, obecność drugiego człowieka i wspólnie spędzony czas. Serdecznie zapraszam wszystkich seniorów do udziału w tym wydarzeniu – mówi Marek Materek, Prezydent Miasta Starachowice.

Film, warsztaty i rozmowy o aktywności społecznej

Program wydarzenia obejmuje trzy części, które połączą refleksję nad zdrowiem psychicznym z praktycznym spojrzeniem na możliwości angażowania się w życie lokalnej społeczności.

Pierwszym punktem będzie **projekcja filmu „Cisza nocna” z wyjątkową rolą Macieja Damieńskiego**. Film stanie się okazją do refleksji nad relacjami międzyludzkimi, samotnością, przemijaniem i potrzebą bliskości.

Następnie uczestnicy wezmą udział w **warsztacie partycypacyjnym „Co mogę zrobić dla mojej społeczności?”**, który poprowadzi Dominika Chmielewska. Spotkanie będzie okazją do zastanowienia się nad tym, w jaki sposób każdy z nas, niezależnie od wieku, może angażować się w życie swojego otoczenia, dzielić się doświadczeniem i wspierać innych.

W programie znalazła się również **kawiarenka partycypacyjna „Społeczny STAR”**, poświęcona tematowi „Działalność społeczna a dobrostan psychiczny”.

W rozmowie wezmą udział starachowiccy społecznicy – Eugeniusz Majchrzyk oraz Mirosław Głuchowski. Uczestnicy będą mogli poznać ich doświadczenia i porozmawiać o tym, jak aktywność na rzecz innych wpływa na poczucie sensu, satysfakcję i budowanie więzi społecznych.

Aktywność społeczna a dobrostan psychiczny

Dzień Sąsiedzki to nie tylko wydarzenie integracyjne, ale przede wszystkim zaproszenie do budowania wspólnoty opartej na wzajemnym wsparciu, otwartości i współpracy. Aktywność społeczna może być ważnym elementem codziennego życia seniorów. Umożliwia nawiązywanie nowych znajomości, rozwijanie zainteresowań, dzielenie się doświadczeniem oraz wzmacnianie poczucia, że każdy może mieć realny wpływ na swoje najbliższe otoczenie.

– Dobrostan psychiczny jest ściśle związany z jakością naszych relacji społecznych, poczuciem przynależności i możliwością wpływania na otaczającą nas rzeczywistość. Dlatego w Projekcie Szwajcarskim tak duże znaczenie przypisujemy aktywizacji mieszkańców i budowaniu kapitału społecznego. Dzień Sąsiedzki ma pokazać, że zaangażowanie w życie lokalnej wspólnoty może być nie tylko sposobem na przeciwdziałanie samotności, ale również źródłem satysfakcji, sprawczości i poczucia sensu. Chcemy zachęcać seniorów, by dzielili się swoim doświadczeniem i aktywnie współtworzyli Starachowice – podkreśla Marcin Gołębiowski, Zastępca Prezydenta Miasta Starachowice ds. Społecznych.

Wydarzenie wpisuje się w założenia projektu „AkTYwne Miasto. Razem dla rozwoju Starachowic”, którego istotnym elementem jest wzmacnianie integracji społecznej, aktywizacja mieszkańców oraz tworzenie warunków do wspólnego działania. Organizowane w ramach projektu Dni Sąsiedzkie mają sprzyjać budowaniu trwałych relacji, wzmacnianiu więzi międzypokoleniowych i rozwijaniu lokalnej aktywności społecznej. Spotkanie skierowane do seniorów jest okazją do pokazania, że niezależnie od wieku każdy mieszkaniec może być ważną częścią lokalnej wspólnoty. Zapraszamy do udziału!

20 października 2026 r. (wtorek)

Godzina 16:00

Park Kultury w Starachowicach, ul. Radomska 21

Serdecznie zapraszamy wszystkich seniorów do udziału w wydarzeniu. Będzie to okazja do wspólnego spędzenia czasu, inspirujących rozmów i przekonania się, że nawet niewielkie działania mogą mieć duże znaczenie dla naszej społeczności.

Bądź częścią zmian

Projekt „AkTYwne Miasto. Razem dla rozwoju Starachowic” to nie tylko inwestycje infrastrukturalne, ale również działania społeczne, edukacyjne i obywatelskie. Chcemy, aby mieszkańcy mieli łatwy dostęp do rzetelnych informacji i mogli na bieżąco śledzić zmiany zachodzące w naszym mieście. Dołącz do grona osób, które chcą wiedzieć więcej i być bliżej tego, co dzieje się w Starachowicach.

Zachęcamy do zaobserwowania strony [AkTYwne Starachowice](#), aby śledzić postępy prac i kolejne działania realizowane w ramach projektu!



DZIEŃ Sąsiedzki

Razem nam lepiej!



Porozmawiajmy o dobrostanie psychicznym oraz o tym, jak działalność społeczna może wpływać na jego stan



20 października
(wtorek)



godz. 16.00



Park Kultury
ul. Radomska 21

W programie



Projekcja filmu „Cisza Nocna”

z rewelacyjną rolą Macieja Damięckiego



Warsztat partycypacyjny

„Co mogę zrobić dla mojej społeczności”

Prowadzenie: Dominika Chmielewska



Społeczny STAR - kawiarenka partycypacyjna

„Działalność społeczna a dobrostan psychiczny”

z udziałem starachowickich społeczników:

- Eugeniusz Majchrzyk
- Mirosław Głuchowski



Projekt „AkTYwne Miasto. Razem dla rozwoju Starachowic” został dofinansowany przez Fundusze Szwajcarskie wspierające zmniejszanie różnic gospodarczych i społecznych w Unii Europejskiej oraz budżet państwa.

Projekt „AkTYwne Miasto. Razem dla rozwoju Starachowic” jest dofinansowany przez Fundusze Szwajcarskie wspierające zmniejszanie różnic gospodarczych i społecznych w Unii Europejskiej oraz budżet państwa.



Wróć

Wydrukuj

Pobierz PDF