

Projekt pt. „Matka dziecka niepełnosprawnego – siła i moc każdego dnia”

Agenda spotkań:

A) Temat przewodni - Jesień czas na zbiór plonów

Data	Godziny	Prowadzący	Zajęcia
26 wrzesień 2025	12.30 – 12.45	Fundacja „HERPIK”	Przywitanie gości
piątek	12.45 - 14.45	Pani Ewa	Wykład z psychologii
	14.45 – 15.05	Fundacja „HERPIK”	Przerwa kawowa
	15.05 – 16.05	Pani Kryśia	Warsztaty z emocji
	16.05 - 16.15	Fundacja „HERPIK”	Przerwa kawowa
	16.15 – 17.15	Pani Monika	Masaż i joga twarzy
	17.15 - 17.30	Fundacja „HERPIK”	Zakończenie

B) Temat przewodni – Kobieta dba o swoje zdrowie

Data	Godziny	Prowadzący	Zajęcia
10 październik 2025	12.30 – 12.45	Fundacja „HERPIK”	Przywitanie gości
piątek	12.45 - 14.45	Pani Ewa	Wykład z psychologii
	14.45 – 15.05	Fundacja „HERPIK”	Przerwa kawowa
	15.05 - 16.05	Pani Kryśia	Warsztaty z emocji
	16.05- 16.15	Fundacja „HERPIK”	Przerwa kawowa
	16.15 – 17.15	Pani Monika	Masaż limfatyczny i joga
	17.15 – 17.30	Fundacja „HERPIK”	Zakończenie

C) Temat przewodni – Kolory jesieni i barwy emocji kobiety

Data	Godziny	Prowadzący	Zajęcia
18 październik 2025	10.45 – 11.00	Fundacja „HERPIK”	Przywitanie gości
sobota	11.00 – 13.00	Psycholog Ewa	Wykład z psychologii
	13.00- 13.15	Fundacja „HERPIK”	Przerwa kawowa
	13.15- 15.15	Pani Kinga Dietetyk	Jesienne gotowanie fit
	15.15-15.30	Fundacja „HERPIK”	Przerwa kawowa
	15.30 – 16.30	Pani Kryśia	Warsztaty z emocji
	16.30- 16.45	Fundacja „HERPIK”	Zakończenie

D) Temat przewodni – syndrom „Listopadzi” – kobiece radości i smuteczki

Data	Godziny	Prowadzący	Zajęcia
8 Listopad 2025	10.45 – 11.00	Fundacja „HERPIK”	Przywitanie gości
sobota	11.00 - 13.00	Pani Ewa	Wykład z psychologii
	13.00 - 13.15	Fundacja „HERPIK”	Przerwa kawowa
	13.15- 15.15	Pani Kinga Dietetyk	Gotowanie na dobry humor
	15.15-15.30	Fundacja „HERPIK”	Przerwa kawowa
	15.30 – 16.30	Pani Kryśia	Warsztaty z emocji
	16.30 – 16.45	Fundacja „HERPIK”	Zakończenie

E) Temat przewodni – Nostalgia jesienna i ukojenie depresji

Data	Godziny	Prowadzący	Zajęcia
21 listopad 2025	12.30 - 12.45	Fundacja „HERPIK”	Przywitanie gości
piątek	12.45 - 14.45	Pani Ewa	Wykład z psychologii
	14.45 - 16.45	Pani Kinga Dietetyk	Zimowe gotowanie fit
	16.45 - 17.00	Fundacja „HERPIK”	Przerwa organizacyjna
	17.00 - 18.00	Pani Monika	Masaż i joga twarzy
	18.00 - 18.30	Fundacji „HERPIK”	Zakończenie

F) Temat przewodni – Mikołajki czas dzielenia się i radości

Data	Godziny	Prowadzący	Zajęcia
6 Grudzień 2025	10.45 - 11.00	Fundacja „HERPIK”	Przywitanie gości
sobota	11.00 - 13.00	Pani Ewa	Wykład z psychologii
	13.00 - 13.15	Fundacja „HERPIK”	Przerwa kawowa
	13.15 - 15.15	Pani Dagmara	Makijaż i pielęgnacja
	15.15 - 15.30	Fundacja „HERPIK”	Przerwa
	15.30 - 16.30	Pani Krysia	Warsztaty z emocji
	16.30 - 16.45	Fundacja „HERPIK”	Zakończenie

G) Temat przewodni – Czas celebracji oraz nauka odpoczynku

Data	Godziny	Prowadzący	Zajęcia
12 grudzień 2025	12.30 - 12.45	Fundacja „HERPIK”	Przywitanie gości
piątek	12.45 - 14.45	Pani Ewa	Wykład z psychologii
	14.45 - 15.05	Fundacja „HERPIK”	Przerwa kawowa
	15.05 - 17.05	Pani Małgorzata	Warsztaty z neurografiki
	17.05 - 17.15	Fundacja „HERPIK”	Przerwa kawowa
	17.15 - 18.15	Pani Monika	Masaż i joga twarzy
	18.15 - 18.30	Fundacji „HERPIK”	Zakończenie

Zapraszamy do SZWEDZKIEGO STOŁU w SKENDE Shopping
Aleja Spółdzielczości Pracy 88, 20-147 Lublin

*Fundacja „HERPIK” zastrzega sobie ewentualną możliwość zmiany godzin prowadzonych warsztatów. Jeśli taka nastąpi będą Państwo o tym informowani.