

**Projekt pt. „Matka dziecka niepełnosprawnego – siła i moc każdego dnia”-
2 edycja w 2026 roku****Agenda spotkań:****A) Temat przewodni - Jesień czas na zbiór plonów**

Data	Godziny	Prowadzący	Zajęcia
2 październik 2026	10.00 – 10.30	Fundacja „HERPIK”	Przywitanie gości
piątek	10.30 - 12.30	Pani Ewa	Wykład z psychologii
	12.30 - 12.45	Fundacja „HERPIK”	Przerwa kawowa
	12.45 –13.45	Pani Krysia	Warsztaty z emocji
	13.45 – 14.00	Fundacja „HERPIK”	Przerwa kawowa
	14.00 – 15.30	Pani Monika	Masaż i joga twarzy
	15.30 – 15.45	Fundacja „HERPIK”	Zakończenie

B) Temat przewodni – Kobieta dba o swoje zdrowie

Data	Godziny	Prowadzący	Zajęcia
16 październik 2026	10.00 – 10.30	Fundacja „HERPIK”	Przywitanie gości
piątek	10.30 - 12.30	Pani Ewa	Wykład z psychologii
	12.30 –12.45	Fundacja „HERPIK”	Przerwa kawowa
	12.45–13.45	Pani Krysia	Warsztaty z emocji
	13.45 – 14.00	Fundacja „HERPIK”	Przerwa kawowa
	14.00 – 17.00	Dietetyka Dobrych Myśli	Jesienne gotowanie fit
	17.00 – 17.15	Fundacja „HERPIK”	Zakończenie

C) Temat przewodni – Kolory jesieni i barwy emocji kobiety

Data	Godziny	Prowadzący	Zajęcia
30 październik 2026	10.00 – 10.30	Fundacja „HERPIK”	Przywitanie gości
piątek	10.30 - 12.30	Psycholog Ewa	Wykład z psychologii
	12.30 -12.45	Fundacja „HERPIK”	Przerwa kawowa
	12.45 - 13.45	Pani Krysia	Warsztaty z emocji
	13.45 - 14.00	Fundacja „HERPIK”	Przerwa kawowa
	14.00– 17.00	Pani Gosia	Warsztaty z neurografiki
	17.00 – 17.15	Fundacja „HERPIK”	Zakończenie

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

Data	Godziny	Prowadzący	Zajęcia
6 listopad 2025	10.00 – 10.30	Fundacja „HERPIK”	Przywitanie gości
piątek	10.30 - 12.30	Pani Ewa	Wykład z psychologii
	12.30 - 12.45	Fundacja „HERPIK”	Przerwa kawowa
	12.45 - 13.45	Pani Krysia	Warsztaty z emocji
	13.45 – 14.00	Fundacja „HERPIK”	Przerwa kawowa
	14.00– 15.30	Pani Monika	Masaż i joga twarzy
	15.30 – 15.45	Fundacja „HERPIK”	Zakończenie

E) Temat przewodni – Nostalgia jesienna i ukojenie depresji

Data	Godziny	Prowadzący	Zajęcia
20 listopad 2026	10.00– 10.30	Fundacja „HERPIK”	Przywitanie gości
piątek	10.30 - 12.30	Pani Ewa	Wykład z psychologii
	12.30 – 12.45	Fundacja „HERPIK”	Przerwa kawowa
	12.45 - 13.45	Pani Krysia	Warsztaty z emocji
	13.45 – 14.00	Fundacja „HERPIK”	Przerwa kawowa
	14.00 – 17.00	Dietetyka Dobrych Myśli	Gotowanie na dobry humor
	17.00 – 17.15	Fundacji „HERPIK”	Zakończenie

F) Temat przewodni – Czas celebracji oraz nauka odpoczynku

Data	Godziny	Prowadzący	Zajęcia
27 Listopad 2026	10.00 – 10.30	Fundacja „HERPIK”	Przywitanie gości
piątek	10.30 - 12.30	Pani Ewa	Wykład z psychologii
	12.30 – 12.45	Fundacja „HERPIK”	Przerwa kawowa
	12.45 – 13.45	Pani Krysia	Warsztaty z emocji
	13.45 – 14.00	Fundacja „HERPIK”	Przerwa
	14.00 – 17.00	Pani Dagmara	Pielęgnacja twarzy i spa dłoni
	17.00 – 17.15	Fundacja „HERPIK”	Zakończenie

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