

Spotkanie pn.: „Jak to jest, gdy nie chce się żyć - i jak wraca się do życia? O depresji bez wstydu”.



**JAK TO JEST,
GDY NIE CHCĘ
SIĘ ŻYĆ?
I JAK WRACA SIĘ DO ŻYCIA?**

O DEPRESJI BEZ WSTYDU

23 LUTEGO 2026

GODZINA 16:00

**CENTRUM USŁUG SPOŁECZNYCH
W RYGLICACH**

**ZAPISY NA SPOTKANIE
pod numerem telefonu:
14 644 31 63
LICZBA MIEJSC OGRANICZONA!**

MAŁGORZATA JANCZAK-JAMKA
Edukatorka zdrowia psychicznego, trenerka
umiejętności społecznych, nauczycielka,
dziennikarka z pasji.
Od kilku lat angażuje się w działania na rzecz
promocji zdrowia psychicznego
i przeciwdziałania stygmatyzacji osób
z doświadczeniem depresji. Autorka książki
„O depresji. Rozmowy bez wstydu”.

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Zapraszamy na spotkanie:

„Jak to jest, gdy nie chce się żyć - i jak wraca się do życia? O depresji bez wstydu”

14 23.02.2026 (poniedziałek)

16:00

Centrum Usług Społecznych w Ryglicach

Spotkanie poprowadzi Małgorzata Janczak-Jamka - edukatorka zdrowia psychicznego i autorka książki „O depresji. Rozmowy bez wstydu”.

Jeśli chcesz lepiej zrozumieć temat depresji i siłę rozmowy - to spotkanie jest dla Ciebie.

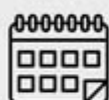
Zapisy: 14 644 31 63

⚠ Liczba miejsc ograniczona.

**JAK TO JEST,
GDY NIE CHĘCIE
SIĘ ŻYC?**
I JAK WRACA SIĘ DO ŻYCIA?



O DEPRESJI BEZ WSTYDU



23 LUTEGO 2026



GODZINA 16:00



CENTRUM USŁUG SPOŁECZNYCH
W RYGLICACH

ZAPISY NA SPOTKANIE
pod numerem telefonu:
14 644 31 63
LICZBA MIEJSC OGRANICZONA!



MAŁGORZATA JANCZAK-JAMKA

Edukatorka zdrowia psychicznego, trenerka umiejętności społecznych, nauczycielka, dziennikarka z pasji.

Od kilku lat angażuje się w działania na rzecz promocji zdrowia psychicznego i przeciwdziałania stygmatyzacji osób z doświadczeniem depresji. Autorka książki „O depresji. Rozmowy bez wstydu”.



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA