

Ruszają zapisy na Limanowski Tydzień Mózgu

25 lutego 2026 r.

Pod honorowym patronatem Starosty Limanowskiego Mieczysława Urygi odbędzie się Limanowski Tydzień Mózgu – pierwsze tego typu wydarzenie w Powiecie Limanowskim.

To wyjątkowa inicjatywa, podczas której uczestnicy będą mogli w kompleksowy sposób przyjrzeć się funkcjonowaniu ludzkiego mózgu.

W dobie przebodźcowania, nadmiaru informacji i ciągłego pośpiechu warto zadać sobie pytania:

Jak czytanie wpływa na nasz mózg?

Jak poprawić koncentrację, pamięć i odporność psychiczną?

Co zrobić, aby lepiej radzić sobie ze stresem?

Co w programie?

W ramach Limanowskiego Tygodnia Mózgu zaplanowano:

- inspirujące wykłady specjalistów,
- warsztaty praktyczne,
- spotkania edukacyjne dla młodzieży i dorosłych,
- rozmowy o zdrowiu psychicznym, neuronauce, biblioterapii i codziennym funkcjonowaniu.

Wydarzenie skierowane jest do wszystkich, którzy chcą lepiej zrozumieć siebie, zadbać o swój dobrostan i dowiedzieć się, jak wspierać pracę mózgu w codziennym życiu.

Liczba miejsc jest ograniczona – organizatorzy zachęcają do

wcześniejszych zapisów.

Organizatorzy:

Miejska Biblioteka Publiczna w Limanowej

Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Nowym Sączu – Filia w Limanowej

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Limanowej

Patronat medialny

Telewizja Limanowska

Radio RDN Nowy Sącz

Wydarzenie odbywa się pod patronatem honorowym Starosty Limanowskiego Mieczysława Urygi oraz Burmistrza Miasta Limanowa Jolanty Juszkiewicz.

Limanowski Tydzień Mózgu 2026

9-15 marca 2026 r.

Spotkania, warsztaty i wykłady
dla dzieci, młodzieży i dorosłych

UL. BRONISŁAWA CZECHA 4
34-600 LIMANOWA



9 marca, poniedziałek:

10.00-12.00: "Kreatywne warsztaty rozpoznawania i obsługi dronów" - dla seniorów /Czytelnia multimedialna/

15.00-16.30: wykład dla rodziców "Jak działa mózg dzieci i młodzieży w świecie pełnym bodźców?" - mgr Agnieszka Kaźmierczak, mgr Iwona Król /Sala kameralna/

15.00-16.30 warsztaty dla dzieci "Myśle, więc jestem" /Wypożyczalnia dla dzieci oraz Biblioteka Pedagogiczna /

10 marca, wtorek:

"Artystyczny mózg - warsztaty aktywności twórczej" /spotkanie zamknięte/



Na każde z wydarzeń obowiązują zapisy
osobiście lub tel.:
(18) 3372140, (18) 3371455

11 marca, środa:

10.00-11.30: „Czytanie to myślenie - jak wspierać młodych czytelników w wydobywaniu potencjału ich mózgu” - dr Małgorzata Śwędrowska /Sala widowiskowa/

12.00-13.30: interaktywne warsztaty dla młodzieży "Bierzemy mózg na warsztat - jak działa moja głowa i co zrobić, gdy mam jej dość" - mgr Agnieszka Kaźmierczak, mgr Iwona Król /Wypożyczalnia dla Dorosłych/

16.00-17.30: "Fascynujący mózg - budowa, funkcje, możliwości i ograniczenia" - dr Alibena Grabowska /Sala kameralna/

12 marca, czwartek:

11.00-13.00: "Otwórz książkę, otwórz umysł. Czytanie w rozwijaniu procesów myślowych" - dr Wanda Matras-Mastalerz /Sala kameralna/

13.00-14.30 warsztaty dla nauczycieli: "Mózg w klasie - uczeń w stresie, nauczyciel w przeciążeniu" - mgr Agnieszka Kaźmierczak, mgr Iwona Król /Biblioteka Pedagogiczna/

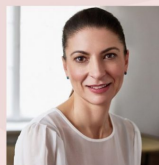
16.00-17.30: "Dieta dla mózgu" - mgr inż. Wioleta Chelmecka /Sala kameralna/

Limanowski Tydzień Mózgu 2026



↓
Eksperci

"SpotkajMY się" w bibliotece



Alibena Grabowska - lekarz neurolog. Posiada dwa stopnie specjalizacji i certyfikat epileptologa, a w 2004 r. uzyskała stopień doktora nauk medycznych. Autorka wielu książek, m.in. bestsellerowej sagi: "Stulecie Winnych".
Źródło: <https://alibenagrabowska.pl/miast/>



Wanda Matras-Mastalerz - doktor nauk humanistycznych w dziedzinie literatury i nauk humanistycznych. Kierownik studiów podyplomowych z zakresu Bibliotekoznawstwa i Informacji Naukowej. Certyfikowany trener stymulacji pamięci i rozwoju intelektu.



Małgorzata Śwędrowska - doktor nauk społecznych w zakresie pedagogiki, nauczyciel i wykładowca, promotorka czytelnictwa, autorka i współautorka literatury dziecięcej, a także publikacji z zakresu edukacji. Trenerka II stopnia Polskiego Stowarzyszenia Pedagogów i Animatorów KLANZA.



mgr Agnieszka Kaźmierczak - psycholog, psychoterapeuta, diagnosta w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Limanowej. Absolwentka Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie - kierunek psychologia stosowana. Ukończyła czteroletni całonocowy kurs psychoterapii w Collegium Medicum - Uniwersytet Jagielloński. Jako psycholog pracuje od 14 lat. Posiada certyfikat diagnosty Ados-2.



mgr inż. Wioleta Chelmecka - absolwentka studiów wyższych na Uniwersytecie Rolniczym im. Hugona Kołłątaja w Krakowie. Członek Polskiego Towarzystwa Dietetyki. W trakcie studiów z psychodietetyki na SWPS w Krakowie. Należy do grona specjalistów SOIT.



mgr Iwona Król - psycholog w trakcie szkolenia psychoterapeutycznego w nurcie psychoanalityczno-psychodynamicznym, diagnosta w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Limanowej, terapeutka I stopnia Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach.

9-15 marca 2026 r.

**Bierzemy mózg
na warsztat!**



ORGANIZATORZY



PATRONAT HONOROWY



PATRONAT MEDIALNY

