Kobieca moc w Muzeum Śląskim



Za nami druga odsłona festiwalu „OdNowa – Mocna Ja”.

Gościem specjalnym wydarzenia, które odbywało się w Muzeum Śląskim, była Katarzyna Dowbor.

„OdNowa - Mocna Ja” to wydarzenie, które porusza zagadnienia związane z menopauzą. Rok 2026 jest Rokiem Profilaktyki Zdrowotnej, który stawia na wczesne wykrywanie chorób, edukację zdrowotną oraz upowszechnienie zdrowego stylu życia.

Celem wydarzenia jest stworzenie przestrzeni do otwartej rozmowy o menopauzie, łączącej edukację medyczną, wsparcie emocjonalne i elementy rozwoju osobistego.

W spotkaniu uczestniczyły Joanna Bojczuk, członek Zarządu Województwa Śląskiego oraz Alina Bednarz, wiceprzewodnicząca Sejmiku Województwa Śląskiego.

Na uczestniczki festiwalu czekało kilkanaście stanowisk podzielonych na specjalne strefy tematyczne. Dużo miejsca poświęcono zdrowiu i profilaktyce. W trakcie wydarzenia można było m.in.: nauczyć się samobadania piersi, zmierzyć poziom cukru we krwi, skontrolować ciśnienie tętnicze, a także skonsultować się z lekarzami specjalistami (ginekologiem, kardiologiem, endokrynologiem). Na miejscu działała strefa beauty i dostępne były m.in. zabiegi związane z analizą skóry, fotoodmładzaniem, liftingiem skóry, a także masaże.

Gościem specjalnym wydarzenia była Katarzyna Dowbor.

Druga odsłona wydarzenia oprócz spotkania rozpoczynającego w Muzeum Śląskim i kończącego, które odbędzie się 16 października 2026 roku, obejmie również spotkania z uczestniczkami na świeżym powietrzu, w następujących miastach:

1. 22 czerwca 2026 - Jaworzno - Planty;
2. 25 lipca 2026 - Tychy - Paprocany;
3. 29 sierpnia 2026 - Chorzów - Park Śląski.

W trakcie każdego ze spotkań uczestniczki będą mogły skorzystać z następujących atrakcji:

1. Joga w cieniu drzew:

- lekcje jogi rozluźniającej;
- joga hormonalna;
- joga odstresowująca.

2. Naturalne Kręgi Kobiet w naturze:

Ciche, czułe kręgi psychologiczne skupione na m.in.:

- zmianie;
- przemęczeniu;
- odzyskiwaniu radości;
- szukaniu spokoju.

3. Ścieżka Zdrowia - miasteczko AHoP/NFZ/punkty z różnych klinik z terenu Śląska oraz Górnośląskiej Fundacji Onkologicznej.

Dostępne będą ponadto stacje tematyczne o profilaktyce zdrowotnej obejmujące m.in.:

- serce, skórę, hormony, kości, psychikę, odżywianie, menopauzę bez tabu, piersi, jajniki, krew, oczy.

Każda stacja zapewni uczestniczkom m.in.: badania, quizy, rozmowy, porady, materiały edukacyjne.

Podczas wydarzenia odbędą się także warsztaty manualne (jako element zdrowia psychicznego) obejmujące m.in.:

- warsztaty tworzenia świec;
- warsztaty robienia wianków;
- warsztaty tworzenia biżuterii.

Dodana: 21 czerwca 2026 10:00 Zmodyfikowana: 10 sierpnia 2026 12:13