Kolejny przystanek cyklu „OdNowa – Mocna Ja” za nami



Tym razem „OdNowa – Mocna Ja” gościła w Tychach. Kolejne plenerowe spotkanie pań odbyło się nad Jeziorem Paprocańskim.

Podobnie jak wcześniejsza odsłona cyklu, wydarzenie zostało zorganizowane przez Województwo Śląskie we współpracy z Dziennikiem Zachodnim w ramach zadania Śląskie. Dla Kobiety.

Spotkanie było okazją do zadbania o zdrowie, dobre samopoczucie, a także do chwili wytchnienia od codziennych obowiązków. Na uczestniczki czekały bezpłatne badania, konsultacje oraz porady specjalistów z zakresu profilaktyki i zdrowego stylu życia. Szczególną uwagę poświęcono profilaktyce onkologicznej – panie mogły wykonać badania cytologiczne w cytobusie Katowickiego Centrum Onkologii oraz nauczyć się prawidłowego samobadania piersi. Możliwość wykonania cytologii cieszyła się wśród uczestniczek dużym zainteresowaniem, co pokazuje, jak ważne i potrzebne są tego typu inicjatywy. To właśnie regularne badania pozwalają wykryć niepokojące zmiany na wczesnym etapie, znacząco zwiększając skuteczność leczenia. Dlatego tak ważna jest profilaktyka i troska o własne zdrowie.

Program obejmował również warsztaty, zajęcia ruchowe i aktywności sprzyjające relaksowi, integracji oraz spędzaniu czasu w przyjaznej plenerowej atmosferze. Nie zabrakło również przestrzeni do wspólnych rozmów oraz wymiany doświadczeń i wzajemnej inspiracji.

Wydarzenie w Tychach było kolejną odsłoną cyklu, który zachęca panie do troski o swoje zdrowie i większej uważności na własne potrzeby, a także przypomina, jak ważne jest znalezienie w codziennym życiu, pośród natłoku obowiązków, czasu tylko dla siebie.

Już teraz zapraszamy na następne spotkanie – 29 sierpnia w Parku Śląskim w Chorzowie. Na uczestniczki ponownie będą czekały badania, konsultacje, zajęcia i warsztaty poświęcone zdrowiu, profilaktyce oraz kobiecemu dobrostanowi.

Udział w wydarzeniu jest bezpłatny, a warunkiem uczestnictwa jest wcześniejsza rejestracja. Formularz zgłoszeniowy zostanie udostępniony na profilu „Dziennika Zachodniego” na Fb.

Galeria


Śląskie
badaniach!"




„Badaj się!"





















Dodana: 25 lipca 2026 00:00 Zmodyfikowana: 11 września 2026 08:46