„Mocna Ja” w zielonym sercu Aglomeracji Śląskiej



Duża Łąka w Parku Śląskim zamieniła się w przestrzeń poświęconą paniom, ich zdrowiu i dobrostanowi

Kolejna plenerowa odsłona cyklu „OdNowa – Mocna Ja” połączyła profilaktykę, aktywność, relaks i twórcze spędzanie czasu. Wydarzenie, podobnie jak poprzednie, zorganizowało Województwo Śląskie we współpracy z „Dziennikiem Zachodnim” w ramach zadania „Śląskie. Dla Kobiety”.

Tym razem uczestniczki mogły nie tylko porozmawiać ze specjalistami i zadbać o zdrowie, korzystając z bezpłatnych badań i konsultacji, ale także zatroszczyć się o ciało i umysł poprzez ruch i relaks. Można było m.in. wykonać 6-odprowadzeniowe badanie EKG, skontrolować poziom glukozy i ciśnienie tętnicze, przeprowadzić analizę składu ciała oraz skorzystać z regenerującego drenażu limfatycznego BOA, wspomagającego krążenie i redukcję obrzęków. Na specjalnych fantomach panie uczyły się również prawidłowej techniki samobadania piersi.

Program obejmował także jogę wśród parkowej zieleni, muzykoterapię oraz technoflow – energetyczne połączenie muzyki i aktywności. Nie zabrakło przestrzeni na kreatywność – podczas warsztatów panie tworzyły m.in. świece, wianki i biżuterię. Uczestniczki mogły ponadto uzyskać informacje na temat programów profilaktycznych i leczenia uzdrowiskowego oraz wyrobić na miejscu Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego.

Spotkanie cieszyło się dużym zainteresowaniem, a wysoka frekwencja potwierdziła, że tego typu inicjatywy znajdują pozytywny odbiór wśród pań. W otoczeniu zieleni Parku Śląskiego można było na chwilę zwolnić, oderwać się od codziennego rytmu i poświęcić czas temu, co często schodzi na dalszy plan – własnym potrzebom.

Przed nami już tylko finał – ostatnie spotkanie z cyklu „OdNowa – Mocna Ja”, na które zapraszamy panie 16 października do Muzeum Śląskiego w Katowicach. Obok rozmów o profilaktyce, zdrowiu i kobiecym dobrostanie, finałowe spotkanie uświetni Halina Mlynkova, która wystąpi specjalnie dla uczestniczek.

Udział w wydarzeniu jest bezpłatny, jednak obowiązuje wcześniejsza rejestracja. Formularz zgłoszeniowy zostanie udostępniony na profilu „Dziennika Zachodniego” na Facebooku.

Galeria






















Śląskie.
DLA KOBIETY


Śląskie.
DLA KOBIETY







Dodana: 29 sierpnia 2026 18:11 Zmodyfikowana: 8 października 2026 08:36