OdNowa – Mocna Ja - 29 sierpnia w Parku Śląskim



Bezpłatne badania, konsultacje ze specjalistami i przestrzeń poświęcona zdrowiu oraz dobremu samopoczuciu kobiet. Już 29 sierpnia na Dużej Łące w TAURON Parku Śląskim odbędzie się kolejna odsłona projektu „OdNowa – Mocna Ja”

Na uczestniczki czekać będzie m.in. Miasteczko Zdrowia, w którym będzie można zadbać o siebie, zdobyć praktyczną wiedzę i przypomnieć sobie, jak ważna jest regularna profilaktyka.

- „OdNowa – Mocna Ja”, który łączy profilaktykę zdrowotną z troską o codzienny dobrostan kobiet. To inicjatywa zachęcająca do regularnego dbania o siebie, a jednocześnie przypominająca, że troska o zdrowie nie kończy się na wykonywaniu badań. Równie ważne są równowaga, odpoczynek, aktywność oraz czas poświęcony własnym potrzebom – akcentują organizatorzy.

Jednym z najważniejszych punktów wydarzenia będzie Miasteczko Zdrowia - specjalnie przygotowana przestrzeń, w której uczestniczki będą mogły skorzystać z bezpłatnych badań, konsultacji oraz praktycznych porad dotyczących zdrowia i profilaktyki. Na uczestniczki będą czekać: joga na trawie (dostępna od 11.30 do 12.30) oraz strefa z muzykoterapią.

„OdNowa – Mocna Ja” to także przestrzeń kreatywności i przyjemności. Podczas wydarzenia uczestniczki będą mogły wziąć udział w warsztatach tworzenia wianków organizowanych przez Śląską Giełdę Kwiatową oraz robienia pachnących świec.

Nowością w sierpniowej edycji będzie technoflow (od 10.30 do 11.30), czyli połączenie klasycznych elementów jogi z muzyką elektroniczną.

Na miejscu będzie można również:

- wykonać 6-odprowadzeniowe EKG, pozwalające na podstawową ocenę pracy serca,
- zmierzyć poziom glukozy we krwi,
- skontrolować ciśnienie tętnicze,
- skorzystać z porad pielęgniarskich,

- wykonać analizę składu ciała,
- uzyskać informacje dotyczące programów profilaktycznych, leczenia uzdrowiskowego oraz rozwiązań wspierających zdrowy styl życia,
- wyrobić Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego,
- nauczyć się prawidłowego samobadania piersi i jąder na specjalnie przygotowanych fantomach.

W strefie zdrowia nie zabraknie również działań wspierających dobre samopoczucie i regenerację. Uczestniczki będą mogły skorzystać m.in. z drenażu limfatycznego BOA.

Udział w wydarzeniu jest bezpłatny, jednak liczba miejsc jest ograniczona. O uczestnictwie decyduje kolejność zgłoszeń. Aby wziąć udział w wydarzeniu, należy wypełnić formularz zgłoszeniowy.

Dodana: 25 sierpnia 2026 14:55 Zmodyfikowana: 11 września 2026 08:47