„OdNowa” zawitała do Jaworzna



Jaworzno było gospodarzem pierwszego plenerowego spotkania tegorocznej edycji cyklu „OdNowa – Mocna Ja”, organizowanego przez Województwo Śląskie w ramach zadania „Śląskie dla Kobiety” we współpracy z Dziennikiem Zachodnim.

To druga odsłona wydarzenia, które po ubiegłorocznym sukcesie ponownie gości w różnych częściach województwa. Tegoroczna edycja realizowane jest pod hasłem „Rozluźnij ciało. Przewietrz głowę. OdNowa zaczyna się w ruchu” zachęcając mieszkanki regionu do znalezienia chwili dla siebie, zadbania o zdrowie i dobre samopoczucie oraz czerpania radości ze wspólnie spędzonego czasu.

Program wydarzenia łączył profilaktykę zdrowotną, edukację oraz aktywność sprzyjającą relaksowi, odprężeniu i rozwijaniu pasji. Uczestniczki mogły wykonać podstawowe badania profilaktyczne, skorzystać z badań wykonywanych w cytobusie Katowickiego Centrum Onkologii oraz z zabiegu drenażu limfatycznego. Nie zabrakło również edukacji prozdrowotnej oraz kosmetologicznej.

Dużym zainteresowaniem cieszyły się warsztaty plecenia wianków, tworzenia świec i biżuterii, które pozwoliły paniom rozwijać kreatywność i zdobywać nowe umiejętności. Chwile wycieszenia i odprężenia zapewniały natomiast zajęcia z muzykoterapii oraz specjalnie przygotowana strefa wyciszenia.

Druga edycja cyklu „OdNowa” obejmuje pięć spotkań, z których trzy zaplanowano w plenerze. Ich celem jest promowanie aktywności, integracji oraz troski o dobrostan i równowagę między codziennymi obowiązkami a czasem przeznaczonym na odpoczynek i rozwój własnych pasji. Kolejne spotkanie odbędzie się już 25 lipca w Tychach, gdzie na uczestniczki ponownie będzie czekał bogaty program warsztatów, działań prozdrowotnych i aktywności sprzyjającej relaksowi.

Dodana: 29 czerwca 2026 12:16 Zmodyfikowana: 29 września 2026 10:06