

## Już po raz szósty w Skierniewicach odbędzie się akcja „Jak Dbam, Tak Mam”

data aktualizacji: 2024.10.17 autor: Łukasz Saptura



# VI EDYCJA

# 18

# PAŹDZIERNIKA

17.00 | CENTRUM KULTURY I SZTUKI

(materiały prasowe)

**Jak zapowiadają organizatorzy tegoroczna edycja będzie pełna pozytywnej energii oraz inspiracji. W programie znalazły się spotkania z ekspertami oraz warsztaty, a całość poświęcona będzie szeroko pojętemu zdrowiu fizycznemu i psychicznemu. Organizatorzy pragną, by uczestniczki tego wydarzenia nie tylko zyskały wiedzę, ale także motywację do dbania o siebie na co dzień.**

„Jak Dbam, Tak Mam” to przede wszystkim akcja promująca profilaktykę, zwłaszcza w kontekście raka piersi. Każdego roku wydarzenie to podkreśla, jak ważne są regularne badania i dbanie o swoje zdrowie. W tym roku organizatorzy stawiają nie tylko na profilaktykę onkologiczną, ale także na zdrowie w szerokim ujęciu, obejmującym codzienną dietę, aktywność fizyczną oraz umiejętność radzenia sobie ze stresem.

- Naszym celem jest uświadamianie kobietom, że zdrowie to coś, o co musimy dbać

każdego dnia. Profilaktyka to fundament, ale równie ważne są codzienne wybory - co jemy, jak się ruszamy, jak dbamy o nasz umysł i równowagę psychiczną. Chcemy, żeby każda uczestniczka wyszła z naszego wydarzenia z poczuciem, że ma realny wpływ na swoje życie i zdrowie - mówi Anna Michalak z Urzędu Miasta Skierniewice, pomysłodawczyni akcji i jedna z jej koordynatorek.

Szósta edycja akcji odbędzie się 18 października w Centrum Kultury i Sztuki w Skierniewicach. Wydarzenie zostanie otwarte o godzinie 17. Godzinę później zaplanowano panel dyskusyjny, podczas którego głos zabierze Anna Kobylińska, farmaceutką i specjalistką medycyny mitochondrialnej, która zajmuje się m.in. edukacją na temat naturalnej profilaktyki zdrowia. Anna Kobylińska podkreśla holistyczne podejście do leczenia i dbania o zdrowie, wierząc, że każdy organizm można wyleczyć, o ile pacjent zrozumie, jak zadbać o swoje ciało i umysł. Jej wystąpienie skupi się na zagadnieniach związanych z chorobami cywilizacyjnymi oraz autoimmunologicznymi. Uczestniczki wydarzenia będą mogły dowiedzieć się, jak w codziennym życiu możemy wprowadzać zmiany, które wpłyną pozytywnie na nasze zdrowie.

Po za tym przez cały czas trwania akcji na uczestniczki czeka także możliwość spotkania z dr Anną Rogulską, specjalistką z zakresu dietetyki klinicznej i psychodietetyki. Anna Rogulska, znana z pracy w dziedzinie dietoterapii, współpracująca m.in. z placówkami onkologicznymi, podzieli się swoją wiedzą na temat wpływu diety na zdrowie oraz na procesy leczenia.

Jednym z punktów programu będą warsztaty uważności zatytułowane „Jestem uWAŻNA”, prowadzone przez Agatę Kopczewską. Trenerka uważności od 2021 roku, specjalizuje się w pracy z dziećmi i dorosłymi, pomagając im rozwijać umiejętność skupienia i radzenia sobie z emocjami. Podczas warsztatów uczestniczki będą mogły nauczyć się, jak w codziennym życiu odnaleźć spokój i równowagę, mimo natłoku obowiązków i stresu. Metoda Eline Snel, którą stosuje Agata Kopczewska, to podejście rozwijające uważność, które może pomóc każdej kobiecie lepiej zarządzać swoimi emocjami, lepiej radzić sobie w trudnych sytuacjach oraz w pełni cieszyć się chwilą obecną. Uczestniczki otrzymają solidną dawkę wiedzy oraz narzędzi, które będą mogły wdrożyć do swojej codzienności.

Tegoroczna edycja akcji „Jak Dbam, Tak Mam” zapowiada się jako wydarzenie, które w nowatorski sposób łączy tematykę zdrowotną z elementami motywacyjnymi i warsztatowymi. Organizatorzy zadbali o to, by uczestniczki nie tylko zdobyły wiedzę, ale także wyszły z poczuciem, że mają realny wpływ na swoje zdrowie i życie. Akcja „Jak Dbam, Tak Mam” jest doskonałą okazją, by zastanowić się nad swoim zdrowiem i wprowadzić do swojego życia zmiany, które przyniosą długofalowe korzyści.

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/44283-juz-po-raz-szesty-w-skierniewicach-odbędzie-sie-akcja-jak-dbam-tak-mam>