

**Opublikowano:** Konstancin-Jeziorna ([www.konstancinjeziorna.pl](http://www.konstancinjeziorna.pl))

---

## DobrostanCin - cykl otwartych interaktywnych wykładów



Data

14-06-2025r.

Godzina

16.00

Miejsce

KDK „Hugonówka”, ul. Mostowa 15

Wstęp

bezpłatny

## Spotkanie

Treść

**Konstanciński Dom Kultury „Hugonówka” zaprasza na wyjątkowy wykład z cyklu Dobrostanin. Jest to cykl otwartych interaktywnych wykładów mających na celu edukację i promocję zdrowia w Konstancinie-Jeziornie. Wstęp jest bezpłatny dla wszystkich chętnych.**

„Profilaktyka uzależnień – jak chronić siebie i najbliższych – szczególnie dzieci” odbędzie się w sobotę (14 czerwca). Warsztat poprowadzi Urszula Sarnecka – certyfikowany edukator Rodzicielskiej Pozytywnej Dyscypliny, Trener TUS – Treningu Umiejętności Społecznych.

Dobrostanin to inicjatywa, której misją jest poszerzenie świadomości społecznej w obszarze zdrowia. Jednym z celów jest edukacja, czyli dzielenie się wiedzą i doświadczeniem specjalistów z różnych dziedzin na temat profilaktyki zdrowotnej, zdrowego stylu życia, nowych odkryć i sposobów dążenia do zdrowia. Cel ten realizujemy poprzez program promocji zdrowia w ujęciu holistycznym.

Program edukacji zdrowotnej obejmuje tematy naturalnych metod wspierania zdrowia i budowania odporności psychicznej. Zawarte są w nim różne zagadnienia z tematyki zdrowia, a przede wszystkim praktyczne wskazówki jak żyć zdrowo, bez chemii, jak redukować stres, odpoczywać, stworzyć domową apteczkę, jak rozpoznać zdrowe jedzenie, jak wybrać specjalistę. Program przewiduje spotkania w cyklu miesięcznym dopasowanym do sezonowości występującej w naturze, kulturze i wydarzeń lokalnych.

Czas trwania takiego spotkania to około 2 godzin, w tym: 60 minut to wykład, 30 minut sesja pytań i odpowiedzi lub panel dyskusyjny i do 30 minut czas na indywidualne rozmowy ze specjalistą.

Wstęp wolny

---

**Adres źródłowy:** <https://www.konstancinjeziorna.pl/index.php/events/dobrostanin-cykl-otwartych-interaktywnych-wykladow-1>