

Opublikowano: Konstancin-Jeziorna (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 Dobrostancin. 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.

Dobrostancin 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/events/dobrostancin-cykl-otwartych-interaktywnych-wykladow-1>