



Relacja: Seminarium - Mammo czas

2025-05-13

Wczoraj w Centrum Obywatelskim - Reymonta 20 miało miejsce wyjątkowe Seminarium „**Wspieranie zdrowia i samopoczucia mam - razem ze stowarzyszeniem "Różowa wstążka"** stworzyliśmy przestrzeń, w której każda mama mogła na chwilę zwolnić, odetchnąć i podarować sobie bezcenny czas.

Rozmawialiśmy o tym, jak dbać o zdrowie fizyczne i psychiczne bez poczucia winy, za to z dużą dawką empatii, humoru i praktycznej wiedzy.

- Dowiedzieliśmy się, jak wygląda **nowoczesna profilaktyka zdrowotna kobiet** - cenne informacje przekazała nam **Justyna Mołag** ze **Stowarzyszenia Różowa Wstążka**.
- Przypomnieliśmy sobie, co tak naprawdę **wspiera nasze zdrowie i dobre samopoczucie** - inspirującą dawkę motywacji dostarczyła nam **Weronika Zmarzlik**, promotorka zdrowego stylu życia.
- Tajniki **pielęgnacji skóry** odkryła przed nami **Aleksandra Król** z **Manufaktury Piękna**. Natomiast skuteczne strategie **radzenia sobie ze stresem** przedstawił **Tomasz Rachwalski**, psycholog. Najważniejszym punktem była **otwarta dyskusja**, gdzie każda mama mogła zabrać głos, podzielić się swoimi spostrzeżeniami i zadać pytania.
- Dziękujemy wszystkim prelegentom za podzielenie się swoją wiedzą i doświadczeniem! Ogromne podziękowania kierujemy do **Stowarzyszenia Różowa Wstążka** za owocną współpracę przy organizacji tego ważnego wydarzenia. Szczególne podziękowania dla **Justyny Mołag, Weroniki Zmarzlik, Aleksandry Król** z **Manufaktury Piękna** oraz **Tomasza Rachwalskiego** za ich inspirujące prelekcje.

To było piękne popołudnie pełne wsparcia i zrozumienia. Pamiętajcie, zdrowa i szczęśliwa mama to największy skarb! Mamy nadzieję, że każda z uczestniczek zabrała ze sobą dawkę pozytywnej energii i praktycznych wskazówek do codziennego życia. Do zobaczenia na kolejnych wydarzeniach w naszym Centrum Obywatelskim! ☐