



**Magiczny
Kraków**

Klinika Społecznika: Społecznicy też śpią czyli o tym jak się dobrze wyspać

2023-10-09

Problemy związane ze snem stanowią obecnie jedno z najpoważniejszych wyzwań dla naszego zdrowia. Warto zwrócić uwagę, że problem ten dotyczy również osoby zaangażowane w działalność społeczną. Na naszym szkoleniu przedstawimy, jak fundamentalne jest zachowanie zdrowego snu dla naszego fizycznego i psychicznego dobrostanu.

Zapraszamy kolejne spotkanie Kliniki Społecznika, której organizatorami są Centrum Obywatelskie – ul. Reymonta 20 oraz Krakowskie Forum Organizacji Społecznych KraFOS.

Podczas szkolenia omówimy z Państwem:

- Wpływ zdrowego snu na ogólną kondycję organizmu.
- Długofalowe konsekwencje braku odpowiedniego wypoczynku.
- Praktyczne wskazówki, które można wdrożyć na co dzień, aby poprawić jakość snu i zwiększyć codzienną energię.
- Rola snu w utrzymaniu dobrej kondycji psychicznej i fizycznej.

Nie zabraknie także informacji na temat momentu, kiedy warto skonsultować się ze specjalistą oraz jakie możliwości profesjonalnej pomocy są dostępne.

Niech troska o zdrowy sen stanie się integralną częścią Państwa życia. Zachęcamy do wzięcia udziału w naszym spotkaniu i przekonania się, jak sen może stać się najlepszym sprzymierzeńcem w codziennym funkcjonowaniu.

Zapisy już otwarte!

Kiedy?

Poniedziałek, 23 października 2023 roku, godzina 17:00

Gdzie?

Centrum Obywatelskie – ul. Reymonta 20

Formularz zgłoszeniowy: <https://tinyurl.com/3skbt6vd>



**Magiczny
Kraków**

Klinika Społecznika to cykl 5 warsztatów, które odbywają się w każdy poniedziałek. Zachęcamy Państwa do uczestnictwa w całym cyklu lub wybranych warsztatach. Tematyka poszczególnych spotkań będzie sukcesywnie publikowana.

To wyjątkowy czas, przeznaczony wyłącznie dla Państwa - okazja do chwili oddechu, wymiany doświadczeń oraz poznania osób, które stawiają czoła podobnym wyzwaniom.

Spotkanie prowadzone będzie przez Panią Magdalenę Pasadyn, ekspertkę w dziedzinie profilaktyki zdrowotnej, lekarkę specjalizującą się w zdrowiu publicznym oraz założycielkę i prezeskę Fundacji Kraina Zdrowia. Pani Pasadyn z pasją zajmuje się kwestiami dobrostanu i zapobieganiem wypaleniu zawodowemu. Posiada również doświadczenie w promowaniu zdrowego stylu życia i angażowaniu społeczności w działania na rzecz zdrowia.