

Kobiece ciało zasługuje na zrozumienie - spotkanie o zdrowiu i profilaktyce

19-02-2026

KOBIECE CIAŁO ZASŁUGUJE NA ZROZUMIENIE





ANNA HERMANN

→

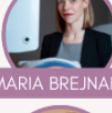
FIZJOTERAPEUTKA UROGINEKOLOGICZNA
mięśnie dna miednicy, nietrzymanie
moczu, zaburzona statyka



MARTYNA KAŁUŻA

→

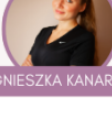
DIETETYCZKA KLINICZNA
zdrowe nawyki żywieniowe



MARIA BREJNAK

→

OPTOMETRYSTKA
higiena oczu i wzroku



AGNIESZKA KANAREK

→

TRENERKA MEDYCZNA
zdrowe, silne ciało

Skuteczna profilaktyka.
Jak dbać o mięśnie dna miednicy,
zdrową dietę, higienę oczu, silne ciało

13.03.2026

GODZ. 17:00

Dzierżoniowski Ośrodek Kultury,
sala Pegaz, **WSTĘP WOLNY**

Jak dbać o mięśnie dna miednicy? Co naprawdę oznacza zdrowa dieta? Jak chronić wzrok i budować silne, sprawne ciało? Odpowiedzi na te pytania będzie można poznać podczas wyjątkowego spotkania poświęconego kobiecemu zdrowiu i profilaktyce już 13 marca o godz. 17.00 w Dzierżoniowskim Ośrodku Kultury.

Wydarzenie pod hasłem „Kobiece ciało zasługuje na zrozumienie” to inicjatywa skierowana do kobiet w każdym wieku – tych, które chcą lepiej zrozumieć swoje ciało, zadbać o zdrowie i świadomie budować dobre nawyki. To wiedza od specjalistek – praktycznie i bez tabu.

Spotkanie poprowadzą doświadczone ekspertki, które w przystępny sposób omówią kluczowe obszary kobiecego zdrowia:

- Anna Hermann – fizjoterapeutka uroginekologiczna. Opowie o roli mięśni dna miednicy, problemie nietrzymania moczu oraz zaburzeniach statyki. Wyjaśni, jak rozpoznać niepokojące sygnały i jak skutecznie wzmacniać te partie ciała.
- Martyna Kałuża – dietetyczka kliniczna. Skupi się na zdrowych nawykach żywieniowych i pokaże, jak dieta wpływa na samopoczucie, energię i kondycję organizmu.

- Maria Brejnak – optometrystka. Podpowie, jak prawidłowo dbać o wzrok, szczególnie w czasach pracy przy komputerze i częstego korzystania z urządzeń mobilnych.
- Agnieszka Kanarek – trenerka medyczna. Opowie o tym, jak budować zdrowe i silne ciało oraz jak wprowadzić aktywność fizyczną dopasowaną do indywidualnych potrzeb.

Dlaczego warto wziąć udział? Bo to nie tylko wykłady – to przede wszystkim przestrzeń do rozmowy, zadawania pytań i zdobycia rzetelnej wiedzy w przyjaznej atmosferze. Spotkanie ma charakter profilaktyczny i edukacyjny, a jego celem jest wspieranie kobiet w świadomej trosce o zdrowie. Daj sobie czas i uwagę, na które zasługujesz – 13 marca w sali Pegaz w DOK-u. Wstęp wolny.