Konferencja o zdrowiu, profilaktyce i świadomych wyborach

Wydarzenie
Data
30.10.2026 g.16:30 - 19:00
Miejsce
Dzierżoniowski Ośrodek Kultury, ul. Świdnicka 23

Czy zdrowie to tylko brak choroby? A może to także nasze samopoczucie, relacje, codzienne nawyki i umiejętność radzenia sobie ze stresem? Zapraszamy na wyjątkowe spotkanie, podczas którego spojrzymy na zdrowie z różnych perspektyw i pokażemy, jak wiedzę przekładać na codzienne działania.

Bezpłatne dla uczestników wydarzenie organizowane jest przez Polskie Stowarzyszenie Świadomego Zdrowia w ramach kampanii „Październik miesiącem zdrowia i relacji”. W programie znalazły się takie zagadnienia, jak zdrowie psychiczne i stres, mikrobiota jelitowa, profilaktyka i zdrowie kobiet oraz ruch i praktyczne sposoby dbania o siebie.

Zapraszamy w piątek 30 października do Dzierżoniowskiego Ośrodka Kultury w godzinach 16:30-19:00. Szczegółowe informacje o konferencji i jej prelegentach na fanpage'u Polskiego Stowarzyszenia Świadomego Zdrowia na Facebooku.

Wszystkie wydarzenia