

Prelekcja dot. metod poprawy zdrowia.



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



WOJEWÓDZTWO
ŚWIĘTOKRZYSKIE

„CUS w Zagnańsku - nowe możliwości dla mieszkańców!”

W dniu 27 kwietnia 2026 roku w Klubie Seniora działającym przy Centrum Usług Społecznych w Zagnańsku odbyła się prelekcja poświęcona metodom poprawy zdrowia w ujęciu medycyny naturalnej, wzbogacona o elementy medycyny chińskiej. Spotkanie cieszyło się dużym zainteresowaniem uczestników, którzy aktywnie włączali się w dyskusję oraz dzielili swoimi doświadczeniami związanymi z dbaniem o zdrowie i dobre samopoczucie.

Podczas prelekcji omówiono różnorodne naturalne sposoby wspierania organizmu, ze szczególnym uwzględnieniem znaczenia profilaktyki zdrowotnej, odpowiedniej diety, aktywności fizycznej oraz równowagi psychicznej. Prowadzący przybliżył również podstawowe założenia medycyny chińskiej, takie jak koncepcja równowagi energii w organizmie, znaczenie harmonii między ciałem a umysłem, a także rolę naturalnych metod, w tym ziół czy technik relaksacyjnych. Uczestnicy mieli okazję dowiedzieć się, w jaki sposób codzienne nawyki mogą wpływać na kondycję zdrowotną oraz jak w prosty sposób wprowadzać prozdrowotne zmiany do swojego życia. Spotkanie przebiegło w miłej i sprzyjającej wymianie doświadczeń atmosferze, a poruszana tematyka spotkała się z dużym zainteresowaniem, co potwierdziły liczne pytania oraz rozmowy po zakończeniu prelekcji.

Anna Sobczyk Żak-
Organizator Społeczności Lokalnej