

Zakończenie cyklu spotkań i prelekcji zdrowotnych w Klubach Seniora.



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



WOJEWÓDZTWO
ŚWIĘTOKRZYSKIE

„CUS w Zagnańsku - nowe możliwości dla mieszkańców!”

W dniu 22 maja 2026 roku zakończył się cykl spotkań tematycznych i prelekcji organizowanych w Klubach Seniora na terenie Gminy Zagnańsk.

Gościem spotkań był Eryk Janicki – dietetyk i technolog żywienia, pasjonujący się medycyną chińską oraz naturalnymi metodami wspierania zdrowia.

Podczas wykładów uczestnicy mieli okazję poznać filozofię życia i odżywiania opartą na wielowiekowej tradycji medycyny chińskiej. Prelegent w ciekawy i przystępny sposób opowiadał o znaczeniu odpowiedniego żywienia, wpływie codziennych nawyków na organizm człowieka oraz o tym, jak zachowanie równowagi organizmu może wspierać zdrowie, dobre samopoczucie i codzienne funkcjonowanie.

Seniorzy dowiedzieli się również, jak ważną rolę odgrywa profilaktyka zdrowotna, aktywność, odpowiednia dieta oraz dbanie o harmonię pomiędzy ciałem a umysłem. Spotkania były okazją do refleksji nad codziennym stylem życia, a także do poznania naturalnych metod wspierania organizmu i poprawy jakości życia.

Prelekcje cieszyły się dużym zainteresowaniem uczestników, którzy aktywnie brali udział w rozmowach, zadawali pytania i dzielili się własnymi doświadczeniami. Wydarzenia przebiegały w bardzo serdecznej i miłej atmosferze, sprzyjającej integracji oraz wymianie wiedzy.

Seniorzy podkreślali, że spotkania były niezwykle wartościowe i inspirujące, a wielu uczestników już zapraszało prelegenta na kolejne wizyty w Klubach Seniora.

Dziękujemy za wspólnie spędzony czas oraz przekazaną wiedzę i cenne wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia.

Anna Sobczyk Żak-Organizator Społeczności Lokalnej