



**Magiczny
Kraków**

PODSUMOWANIE SEMINARIUM: Mammoczas - zdrowie w sercu mam

2025-05-14

W Centrum Obywatelskim przy Reymonta 20 miało miejsce wyjątkowe Seminarium „Mammoczas - zdrowie w sercu mam”. Razem ze stowarzyszeniem "Różowa wstążka" stworzyliśmy przestrzeń, w której każda mama mogła na chwilę zwolnić, odetchnąć i podarować sobie bezcenny czas.

Rozmawialiśmy o tym, jak dbać o zdrowie fizyczne i psychiczne bez poczucia winy, za to z dużą dawką empatii, humoru i praktycznej wiedzy.

- Dowiedzieliśmy się, jak wygląda nowoczesna profilaktyka zdrowotna kobiet – cenne informacje przekazała nam Justyna Mołag ze Stowarzyszenia Różowa Wstążka.
- Przypomnieliśmy sobie, co tak naprawdę wspiera nasze zdrowie i dobre samopoczucie – inspirującą dawkę motywacji dostarczyła nam Weronika Zmarzlik, promotorka zdrowego stylu życia.
- Tajniki pielęgnacji skóry odkryła przed nami Aleksandra Król z Manufaktury Piękna. Natomiast skuteczne strategie radzenia sobie ze stresem przedstawił Tomasz Rachwalski, psycholog.
- Najważniejszym punktem była otwarta dyskusja, gdzie każda mama mogła zabrać głos, podzielić się swoimi spostrzeżeniami i zadać pytania.
- Dziękujemy wszystkim prelegentom za podzielenie się swoją wiedzą i doświadczeniem! Ogromne podziękowania kierujemy do Stowarzyszenia Różowa Wstążka za owocną współpracę przy organizacji tego ważnego wydarzenia. Szczególne podziękowania dla Justyny Mołag, Weroniki Zmarzlik, Aleksandry Król z Manufaktury Piękna oraz Tomasza Rachwalskiego za ich inspirujące prelekcje.

To było piękne popołudnie pełne wsparcia i zrozumienia. Pamiętajcie, zdrowa i szczęśliwa mama to największy skarb! Mamy nadzieję, że każda z uczestniczek zabrała ze sobą dawkę pozytywnej energii i praktycznych wskazówek do codziennego życia. Do zobaczenia na kolejnych wydarzeniach w naszym Centrum Obywatelskim!