

# Spotkanie Klubu Zdrowia

Data publikacji: 26.09.2012 23:30

Klub Zdrowia w Cieszynie spotyka się trzy razy w miesiącu. Tematyka spotkań dostosowana jest do potrzeb i zainteresowań słuchaczy. W miniony poniedziałek cieszyński Klub Zdrowia zorganizował zajęcia warsztatowe pod nazwą "Masaż - przywróć elastyczność rękóm i nogóm".

□

**W miniony poniedziałek (24.09.2012) w Cieszyńskim Ośrodku Kultury "Dom Narodowy" odbyło się kolejne spotkanie w ramach cieszyńskiego Klubu Zdrowia prowadzonego przez lokalną filię Chrześcijańskiej Służby Charytatywnej (ChSCh). Tym razem myślą przewodnią był masaż i wszystkie jego dobrodziejstwa.**

Było już o tym: jak zapobiegać zaburzeniom układu pokarmowego, jak upiec wartościowy chleb, uczestnicy spotkań usłyszeli również o dwóch sposobach stosowania ziół. Cieszyński Klub Zdrowia prowadzony przez lokalną filię Chrześcijańskiej Służby Charytatywnej (ChSCh) po raz kolejny zorganizował także warsztaty na temat ziołolecznictwa, nie raz można było też wykonać bezpłatnie pomiar ciśnienia krwi, zawartości tłuszczu w organizmie oraz pulsoksymetrię, czyli badanie nasycenia krwi tlenem. Nic dziwnego, że zróżnicowana tematyka spotkań cieszy się niesłabnącym zainteresowaniem mieszkańców.

**- Likwiduje zastoje limfatyczne, oraz żyłne, reguluje napięcie mięśniowe, likwiduje zmęczenie sztywnych mięśni, zmniejsza ból, uelastyczni blizny i zrosty...** - tym razem w tajniki usprawniającego masażu wprowadziła uczestników spotkania Alicja Policht.

Prowadząca warsztaty uczyła również uczestników na to, by swoje dolegliwości konsultować zawsze z lekarzem. - **Tutaj mówimy tylko o tym, jak ćwiczyć i w jaki sposób sobie pomóc, kiedy zaczyna nam coś dolegać. W żadnym wypadku nie zastępujemy służby zdrowia. Badajmy się u lekarzy** - akcentowała Alicja Policht.

Oczywiście spotkaniu towarzyszył pokaz masażu. Z całą pewnością rady i wskazówki udzielane przez prowadzącą warsztaty były bezcenne szczególnie dla osób spędzających dużo czasu przed monitorem komputera czy biurkiem. Na zakończenie przyszła również pora na pytania, a tych było naprawdę wiele. - **Staram się w miarę możliwości uczestniczyć w spotkaniach, bo są one okazją do tego, żeby dowiedzieć się wielu ciekawych rzeczy. Czasami w ofercie jest szkoła zdrowego gotowania innym razem warsztaty o tematyce zdrowotnej. Dzięki tej różnorodności każdy znajdzie coś ciekawego dla siebie** - przyznaje pani Krystyna - **atmosfera spotkań jest naprawdę wyjątkowa, wymieniamy się doświadczeniem, doradzamy sobie nawzajem, a co najważniejsze na nasze pytania odpowiadają kompetentne osoby.**

Barbara Stelmach-Kubaszczyk