

Tematy wszystkim bliskie

Data publikacji: 6.02.2011 14:00

□

Klub Zdrowia w Cieszynie jest organizatorem lutowych spotkań o tematyce zdrowotnej, które odbędą się w Cieszyńskim Ośrodku Kultury Domu Narodowym. Wstęp na spotkania jest wolny, warto więc skorzystać. Tym bardziej, że poruszane tematy wielu osobom są szczególnie bliskie.

Kondycja wzroku polskiego społeczeństwa nie napawa optymizmem, wręcz przeciwnie wskazuje na kilka „palących” problemów. Bardzo wielu z nas odczuwa dolegliwości związane z narządem wzroku. Okazuje się, że wiele w tej materii zależy nie od wzrostu szkodliwości czynników zewnętrznych oddziałujących na oczy, ale od właściwej profilaktyki.

Spotkanie, które obędzie się 7 lutego o godzinie 17.30 w COK z pewnością „otworzy oczy” wielu osobom. Prelekcję „Profilaktyka chorób oczu” poprowadzi lek. okulista Roman Basiura. Dodatkowo możliwe będzie wykonanie bezpłatnych badań profilaktycznych i degustacja potraw kuchni wegetariańskiej.

21 lutego o godzinie 17.00 miejsce będzie miało kolejne spotkanie, które „dotknie” tematu „Leczniczych kąpiel”. Warsztaty poprowadzi fizjoterapeuta Agnieszka Madzia. 28 lutego o godzinie 17.00 odbędzie się wspólne gotowanie i degustacja w Szkole Zdrowego Gotowania „Odżywiaj się tak, aby pokarm był twoim lekarstwem”.

Zdrowy i smaczny posiłek to wyzwanie. Opowie o tym i poprowadzi zajęcia promotor zdrowia Iwona Deperas.

Luty to miesiąc, który bardzo często nawiązuje do naszego zdrowia. 4 obchodziliśmy Międzynarodowy Dzień Walki z Rakiem, który według niektórych źródeł przypada na 6 lutego, przed nami Światowy Dzień Chorego (11 luty) oraz trzy dni później Dzień Chorych na Padaczkę. Aktualny miesiąc mocno akcentuje potrzebę dbania o to, co dla nas najcenniejsze. Nic w tym dziwnego w końcu zdrowie ma się tylko jedno.

bsk