



**Opublikowane na:** Mława (mlawa.pl)

**Autor:** Agnieszka Puzio-Dębska

---

## **Kultura na zdrowie - projekt Stowarzyszenia "Stawiam na Siebie"**

Publikowane od  
23.10.2023 13:28:52



W październiku mieszkańcy Mławy mieli okazję skorzystać z zajęć warsztatowych oraz badań dla najmłodszych aby bezpłatnie zadbać o zdrowie, zarówno fizyczne jak

i psychiczne.

W dniu 18.10.2023 r. wzrok dzieci badał optometrysta. Zainteresowanie było bardzo duże, ponieważ w dobie Internetu już najmłodszy często zbyt długo przesiadują przed ekranem smartfona. Dlatego od najmłodszych lat ważne jest zadbanie o profilaktykę w tym kierunku. **Stowarzyszenie "Stawiam na Siebie"** przy współpracy z salonem optycznym wyszło na przeciw problemowi i zorganizowało takie badanie. Z powodu bardzo dużej ilości chętnych zostały ustalone dwa terminy, tak aby została przebadana większa grupa dzieci.

W ten weekend w Miejskim Domu Kultury w Mławie nie zabrakło atrakcji dla wszystkich. Dzieci mogły uczestniczyć w pokazie iluzjonisty. Dla dorosłych i najmłodszych były również wyświetlane filmy w odnowionej sali kinowej Kosmos. Dodatkowo, w sobotę (21 października 2023r.) od godziny 16.00 dla każdej chętnej osoby odbyły się warsztaty pod tytułem "CZYM ZASTĄPIĆ CUKIER W DIECIE ORAZ TŁUSZCZE TRANS" i "JAK ZMIERZYĆ SIĘ Z CODZIENNOŚCIĄ". Podczas warsztatów były przedstawione drobne triki dietetyczne, które w długim okresie czasu zaprocentują dobrym (bądź lepszym) zdrowiem i samopoczuciem. W trakcie zajęć, każdy nie tylko dowiedział się jak zdrowo przygotowywać posiłki, ale również miał okazję degustacji, przygotowanych posiłków przez osobę wyspecjalizowaną w tej dziedzinie. Na temat naszego zdrowia psychicznego i radzenia sobie z emocjami, uczestnicy mieli okazję posłuchać i razem z prowadzącą brać udział w dyskusji na ten temat. Warsztaty poprowadziła Agnieszka Rucińska - Certification Coach, SWPS, studia prawnicze i dziennikarskie, psychologia uzależnień i zarządzanie w ochronie zdrowia. Obecnie staż w Oddziale Psychiatrycznym. W trakcie studiów psychologicznych magisterskich i szkoły pogłębione psychoterapii uzależnień Fundacja Vis Salutis Mazowiecka Fundacja Mazowiecka.

***Organizatorem zajęć było mławskie stowarzyszenie "Stawiam Na Siebie" przy współpracy z Miejskim Domem Kultury w Mławie. Warsztaty organizowane są w ramach otwartego konkursu ofert na realizację zadań publicznych otwartym konkursie ofert na realizację zadań publicznych w zakresie kultury, sztuki, ochrony dóbr kultury i dziedzictwa narodowego w 2023 r.***

***źródło: Stowarzyszenie Stawiam na Siebie***

























---

**Adres źródłowy:** <https://mlawa.pl/arttykul/kultura-na-zdrowie-projekt-stowarzyszenia-stawiam-na-siebie>