Zdrowie zaczyna się od dobrych nawyków! Warsztaty z fizjoterapeutką w Krzyżowej Dolinie

Jak zadbać o swoje ciało, poprawić samopoczucie i uniknąć codziennych dolegliwości? O tym przekonali się uczestnicy warsztatów fizjoterapeutycznych, które odbyły się **7 października 2026 roku w Krzyżowej Dolinie**. Spotkanie poprowadziła fizjoterapeutka Ilona Tyła, która w przystępny i praktyczny sposób pokazała, jak ważna jest codzienna troska o własne zdrowie.

Warsztaty były kolejnym wydarzeniem organizowanym w ramach inicjatywy „Odpowiedzialni za zdrowie to MY!", której celem jest promowanie zdrowego stylu życia, profilaktyki oraz budowanie świadomości, że nasze zdrowie w dużej mierze zależy od codziennych wyborów i nawyków.
Podczas spotkania uczestnicy dowiedzieli się, jak prawidłowo dbać o swoje ciało, na co zwracać uwagę podczas wykonywania codziennych czynności oraz jakie niewielkie zmiany mogą pozytywnie wpłynąć na komfort życia. Szczególną uwagę poświęcono profilaktyce, prawidłowym nawykom ruchowym i lepszemu poznaniu własnego organizmu.
Nie ma teorii, bez praktyki! Uczestnicy z zaangażowaniem wykonywali ćwiczenia pod okiem prowadzącej, poznając proste techniki, które można z powodzeniem wykorzystywać samodzielnie w domu. Była także przestrzeń na pytania, wymianę doświadczeń i rozmowy o problemach, z którymi wiele osób mierzy się na co dzień.
Spotkanie przebiegło w niezwykle przyjaznej i swobodnej atmosferze. Pokazało, że profilaktyka zdrowotna nie musi być trudna ani skomplikowana. Czasami wystarczy odrobina wiedzy, systematyczności i chęci, aby zrobić coś dobrego dla siebie.
Organizatorzy podkreślają, że tego rodzaju wydarzenia mają nie tylko wymiar edukacyjny, ale również integracyjny. Są okazją do wspólnego spędzenia czasu, zdobywania nowych umiejętności i wzajemnego motywowania się do dbania o zdrowie.
Serdeczne podziękowania należą do Pani Ilony Tyły za przekazaną wiedzę, praktyczne wskazówki i stworzenie atmosfery sprzyjającej nauce, a wszystkim uczestnikom za aktywność, otwartość i pozytywną energię.
To dopiero początek kolejnych, zaplanowanych spotkań poświęconych zdrowiu i dobremu samopoczuciu. Bo odpowiedzialni za zdrowie to – MY!

Zadanie współfinansowane ze środków budżetu Gminy Ozimek w ramach otwratego konkursu ofert w 2026 roku.