

O tym, jak trudno dziś zachować balans, wie każda z nas.

Pogodzenie obowiązków zawodowych z dbaniem o dom i rodzinę często wymaga przewrócenia wszystkiego do góry nogami, mocnego stąpania po ziemi i łapania w locie szybkich, niekoniecznie zdrowych przekąsek.

Jak znaleźć równowagę między codziennymi obowiązkami a chwilą odpoczynku? Jak zadbać o zdrowie „od stóp do głów” i utrzymać choćby częściowo zdrową dietę w codziennym pędzie?

Na te pytania spróbujemy znaleźć odpowiedzi podczas wydarzenia organizowanego we współpracy z NZOZ Provita: „**Kobieta w równowadze**”. Specjalnie dla mieszkank Bolesławca wystąpią:

- **Karolina Hećko**– psycholog, psychoterapeutka
- **Roksana Górowska**– dietetyk kliniczny, psychodietetyk
- **Julia Kwiatkowska**– podolog.

Ich praktyczne wskazówki pomogą uporządkować kobiecy świat na nowo, a zdrowe spojrzenie na codzienność ułatwi dbanie o siebie nawet w najbardziej zabiegane dni.

Wyjątkowe spotkanie dla wyjątkowych kobiet z okazji ich święta! Zapraszamy do Miejskiej Biblioteki Publicznej - Centrum Wiedzy w Bolesławcu w **poniedziałek, 9 marca 2026, o godzinie 17.00**.

Wstęp wolny. (info MBP-CW)