

W dniach 05.10.2024 i 12.10.2024 w Gminnej Bibliotece Publicznej w Stanominie odbyły się warsztaty – „Prostota oznacza kobiecość”.

Celem warsztatów było zniwelowanie braku dostępności do zajęć wzmacniających i podnoszących samoocenę wśród mieszkank Stanomina i okolicznych miejscowości.

Warsztaty umożliwiły uczestniczkom spotkanie oraz konsultacje z Fizjoterapeutą, Kosmetologiem, Dietetykiem oraz Psychoterapeutą. Uczestniczki zwiększyły samoświadomość na temat własnego ciała, relacji z nim oraz sposobów postrzegania kobiecości.

Podczas spotkania z Panią Dietetyk uczestniczki mogły zadać indywidualne pytania, porozmawiać o profilaktyce przeciwnowotworowej, o konieczności badań i diecie zmniejszającej ryzyko chorób oraz o znaczeniu nawodnienia organizmu.

W trakcie zajęć z Panią Kosmetolog została przekazana wiedza o podstawowej pielęgnacji, o chwytach reklamowych i zasadności im ulegania, o alergiach i kosmetykach naturalnych oraz o pielęgnacji konkretnych partii ciała. Pani Kosmetolog mówiła również o konieczności konsultacji lekarskiej w przypadku niektórych zmian skórnych, ponieważ nie każdy problem można leczyć z pomocą kosmetyków drogeryjnych.

W trakcie warsztatów z Fizjoterapeutą każda z Uczestniczek miała nie tylko możliwość indywidualnej konsultacji ale także diagnostyki postawy. Psychoterapeuta poprowadził zajęcia związane z kobiecością, przemijaniem i znaczeniem prostoty w życiu kobiety. Wykonano motane lalki, z pomocą kart Dixit wykonano ćwiczenia, rozmawiano o stereotypach oraz wzorcach kobiecości.

W trakcie warsztatów dla Uczestniczek dostępny był słodki poczęstunek oraz kawa.