

POWIATOWA RADA Kobiet  
ZAPRASZA MIESZKANKI I MIESZKAŃCÓW  
POWIATU CZŁUCHOWSKIEGO NA SPOTKANIE

# ZDROWIE UCIEKA PO CICHU

04.02.2025

## **SPOTKANIE "ZDROWIE UCIEKA PO CICHU"**

Powiatowa Rada Kobiet zaprasza na "rozmowy nie tylko przy kawie :)"

POWIATOWA RADA Kobiet  
ZAPRASZA MIESZKANKI I MIESZKAŃCÓW  
POWIATU CZŁUCHOWSKIEGO NA SPOTKANIE

# ZDROWIE UCIEKA PO CICHU

PROFILAKTYCZNE ĆWICZENIA  
MIĘŚNI DNA MIEDNICY  
– MÓWIMY STOP NIETRZYMANIU  
MOCZU I INNYM PROBLEMOM

Sesja kierowana jest do osób w każdym wieku,  
w szczególności do kobiet po menopauzie,  
w ciąży i po porodzie, osób doświadczających  
nieutrzymania moczu, stolca, gazów, kobiet boleśnie  
miesiączkujących, odczuwających ból czy dyskomfort  
okolic krocza.

Zapraszamy wszystkich, którzy chcą zadbać  
o zdrowie i lepszą jakość życia intymnego.

Treści panelu oparte są o wieloletnie badania naukowe prowadzone  
w Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku.



**ROZMOWY  
NIE TYLKO  
PRZY KAWIE :-)**

PO SPOTKANIU SEANS FILMOWY  
film SUFRAŻYSTKA

miejsce i data spotkania:

**MIEJSKI DOM KULTURY W CZŁUCHOWIE**

11.02.2025 r.

godz. 17.00



Pliki do pobrania

[PLAKAT](#)