

Zdrowie bez wymówek



W hotelu Cztery Pory Roku odbyło się edukacyjno-zdrowotne wydarzenie „Zdrowie bez wymówek”, przygotowane przez Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Bielsku Podlaskim we współpracy z grupą Marszomaniacy Bielsk Podlaski.

Spotkanie, które miało miejsce 15 listopada 2025 r., cieszyło się dużym zainteresowaniem, a sala wypełniła się do ostatniego miejsca. Uczestników powitała inicjatorka przedsięwzięcia i trenerka nordic walking Edyta Pawełkiewicz. Podkreśliła, że celem wydarzenia było przedstawienie prostych i dostępnych sposobów dbania o zdrowie oraz wzmocnienie motywacji do codziennej aktywności.

Olgierd Bojke, Prezes Polskiej Federacji Nordic Walking, omówił społeczny fenomen marszów z kijkami oraz docenił działania i zaangażowanie lokalnej grupy Marszomaniaków. Doktor Jolanta Grażyna Zuzda z Politechniki Białostockiej zaprezentowała wykład poświęcony świadomemu oddychaniu. Uczestnicy mieli okazję poznać proste techniki oddechowe i relaksacyjne, wpływające na poprawę samopoczucia.

Andrzej Ciołek, ekspert ds. technologii firmy Suempol, przedstawił prezentację „Łosoś na straży dobrej formy”, zwracając uwagę na znaczenie jakości żywności w codziennej diecie.

Później odbył się wykład doktora Tadeusza Oleszczuka – gościa specjalnego wydarzenia. Prelegent w przystępny sposób omówił zasady holistycznego dbania o zdrowie, a liczne pytania ze strony uczestników potwierdziły ogromne zainteresowanie poruszaną tematyką.

Uczestnicy podkreślali, że spotkanie dostarczyło im praktycznej wiedzy, inspiracji oraz motywacji do wprowadzania zdrowych nawyków. Organizatorzy otrzymali wiele wyrazów uznania za przygotowanie wydarzenia, a prelegenci – za przekazywaną z pasją wiedzę i gotowość do dzielenia się doświadczeniem. W spotkaniu wziął udział m.in. Burmistrz Miasta Bielsk Podlaski Piotr Wawulski, do którego organizatorzy skierowali podziękowania za wsparcie lokalnych inicjatyw.

Wydarzenie miało miejsce 15.11.2025



Tagi: [hotel](#), [Marszomaniacy](#), [MOSiR](#), [nordic walking](#), [rekreacja](#), [Suempol](#), [zdrowie](#)