

Bezpłatne warsztaty z ziołolecznictwa dla seniorów

Rada Osiedla Ziętka wraz z Bytomską Radą Seniorów serdecznie zaprasza seniorów na bezpłatne warsztaty poświęcone wykorzystaniu ziół w codziennej profilaktyce zdrowotnej.

Spotkanie odbędzie się pod hasłem „**Zioła wiosną – jak wzmocnić organizm po zimie?**” i będzie okazją do poznania naturalnych sposobów wspierania organizmu w okresie wiosennym.

Podczas warsztatów uczestnicy dowiedzą się m.in.:

- jakie zioła pomagają wzmocnić organizm po okresie zimowym,
- jak przygotowywać napary i mieszanki ziołowe,
- w jaki sposób bezpiecznie stosować zioła w codziennej profilaktyce.

Spotkanie poprowadzi **Katarzyna Caban-Kogut**, która podzieli się swoją wiedzą i doświadczeniem z zakresu ziołolecznictwa.

Warsztaty będą miały charakter wykładu połączonego z **degustacją naparów ziołowych**.

Termin i miejsce wydarzenia

 **20 marca 2026 r.**

 **godzina 13:30**

 **Siedziba Spółdzielni Mieszkaniowej „Nasz Dom”**

ul. Szymały 126

41-933 Bytom

Udział w wydarzeniu jest **bezpłatny**.

Serdecznie zapraszamy wszystkich seniorów zainteresowanych naturalnymi metodami wspierania zdrowia oraz poznaniem właściwości wiosennych ziół.

Organizatorzy:

Rada Osiedla Ziętka

Bytomska Rada Seniorów