

# Moje ciało jest OK, czyli lekcje o zdrowiu

02-10-2023



**Jak zaakceptować siebie i poczuć się dobrze w swoim ciele? Aga Szuściuk, edukatorka i blogerka, mająca świetny kontakt z młodzieżą poprowadzi po raz pierwszy w w naszym mieście lekcje o zdrowiu ginekologicznym dla młodych dzierżoniowianek.**

Ofertę bezpłatnych lekcji skierowaną specjalnie dla dziewcząt w wieku 14-15 lat, przygotowało w tym roku miasto dzięki porozumieniu z Dolnośląską Fundacją Onkologiczną, w ramach Dzierżoniowskiego Różowego Października.

Kiedy ma się „naście” lat nie zawsze łatwo dogadać się z ciałem. Może nogi wydają się za długie? Włosy są w nijakim kolorze lub zbyt kręcone? Młode kobiety dopadają kompleksy, czasem doświadczają hejtu, czy poczucia inności. Jak zaakceptować siebie i poczuć się dobrze w swoim ciele? Jak ogarnąć wszystkie emocje, które pojawiają się, gdy o nim myślę? Co zrobić z tym, czego w sobie nie lubię? Podczas lekcji i warsztatów w Dzierżoniowskim Ośrodku Kultury dziewczęta dowiedzą się, że ich ciało jest jedyne w swoim rodzaju. Jest wyjątkowe i jest naprawdę OK!

„Lekcje o zdrowiu ginekologicznym” to trwające cztery godziny lekcyjne spotkanie, które uczy, jak dbać o intymne części swojego ciała, poprawnie je pielęgnować i pilnować, by nie chorowały. Poruszane tematy to między innymi

ciałopozytywność, anatomia i poprawne nazewnictwo, dobre nawyki w toalecie i łazience, miesiączka, profilaktyka i wizyta ginekologiczna.

Spotkanie ma formę sympatycznego, interaktywnego wykładu z prezentacją multimedialną, licznymi elementami pokazowymi i warsztatowymi oraz ćwiczeniami praktycznymi. Wszystko zgodnie z aktualną wiedzą medyczną, bez kontrowersji, z uśmiechem i luzem, pokazane na autorskich, delikatnych rysunkach, z poszanowaniem wieku dziewczyn i dziewczynek oraz z wielką uwagą na różnice w sposobach ich wychowania.

Lekcje zaplanowane są na 26 października w Dzierżoniowskim Ośrodku Kultury. Dziewczęta, za zgodą rodziców, mogą zgłaszać swoje uczestnictwo w bezpłatnych warsztatach poprzez swoje szkoły podstawowe w Dzierżoniowie.

Prowadząca: Aga Szuścik (Agnieszka Szuścik-Zięba) - autorka książki „GinekoLOGICZNIE”, edukatorka ginekologiczna i onkologiczna. Prowadzi Wielką Listę Ginekologów i Ginekolożek, pisze blog, nagrywa podcasty, prowadzi live'y, realizuje autorskie projekty i kampanie, działa na instagramowym koncie @agaszuscik, gdzie czyta ją ponad 60 tysięcy osób. Co miesiąc przeprowadza samobadanie piersi na żywo, badając się z setkami Polek. Jest prelegentką TEDx, jedną z 50 Śmiałych „Wysokich Obcasów”, zdobywczynią statuetki Ofeminin Influence Awards 2023 („za wspieranie kobiet w walce o zdrowie, dostarczanie im rzetelnej wiedzy i odważne dzielenie się swoją historią”), wyróżnioną jako „Lider pacjentocentryzmu” Nagrody im. Ewy Borek, autorką głośnego projektu „To się nie zdarza” o swojej chorobie – raku szyjki macicy, a także alumni programu Open World - w styczniu 2023 na zaproszenie Kongresu USA wymieniła doświadczenie z zakresu zarządzania placówkami medycznymi i edukacji zdrowotnej w amerykańskich szpitalach. Wykłada na ASP w Krakowie oraz studiach podyplomowych GUMED oraz Wydziału Lekarskiego KAAFm. Prowadzi szkolenia profilaktyczne i arteterapeutyczne w firmach, na wydarzeniach, z fundacją Rak'n'Roll. Jest doktorem sztuk filmowych. Współprowadzi agencję interaktywną dla medycyny AIMedica, doradza placówkom medycznym w zakresach patient experience, prowadzi audyty doświadczenia pacjenckiego – razem ze swoim mężem Maciejem Szuścikiem-Ziębą.