

20 LISTOPADA: Wszystko zaczyna się w głowie. Spotkanie z Jolantą Wachowiak

20.11.2026
Spotkanie autorskie
Mediateka Raszei

Jolanta Wachowiak jest autorką pamiętnika „Wszystko zaczyna się w głowie”. Opisuje w nim swoją walkę z nadwagą i otyłością, a także doświadczenia, które wpłynęły na jej życie i zdrowie.

Autorka wraca do trudnych wspomnień z dzieciństwa, opowiada o traumach i toksycznych relacjach rodzinnych. Szczerze relacjonuje, z jakimi wyzwaniami musiała się mierzyć i jaki ciężar – dosłownie i w przenośni – przyszło jej dźwigać. Pisze również o zdrowotnych konsekwencjach, z którymi zmaga się do dziś.

Pamiętnik został napisany prostym, przystępnym językiem. To poruszająca opowieść, która może stać się źródłem wsparcia i inspiracji dla osób zmagających się z otyłością, ale także dla tych, którzy doświadczają samotności i poczucia osamotnienia – tak powszechnych we współczesnym społeczeństwie.

Wstęp na spotkanie jest bezpłatny.

- Udostępnij: Facebook
- Udostępnij: X
- Drukuj
- PDF

Zobacz wszystkie wydarzenia