

Projekt pn. „Prosta droga do zdrowia” dofinansowany ze środków
Programu FUNDUSZ INICJATYW OBYWATELSKICH 2018

Program zajęć wykładowo-warsztatowych „Prosta droga do zdrowia”

Miejsce: Samorządowe Centrum Kultury w Sarbinowie, ul. Leśna 2.

<p>12.11.19. 15.11.19. 18.11.19. 25.11.19. (16.00-17.00)</p>	<p><i>Instruktaż i trening nordic walking – mgr wychowania fizycznego Marzena Niechajczyk.</i></p> <p>Pierwsze spotkanie przeznaczone zostanie na wykład dotyczący wpływu ruchu na stan zdrowia oraz podstawowych zasad uprawiania spacerów z kijkami, jak przeprowadzenie rozgrzewki oraz zrealizowanie krótkiego treningu. Kolejne trzy spotkania będą poświęcone na udoskonalenie i utrwalenie umiejętności treningu marszu z kijkami pod okiem instruktora. Organizator zapewnia kijki treningowe.</p>
<p>14.11.19. (16.00-19.00)</p>	<p><i>„Jak radzić sobie ze stresem w pracy i życiu prywatnym” - mgr Władysław Pitak - logopeda neurofizjologiczny, muzykoterapeuta, trener zdolności twórczych.</i></p> <p>W zakresie spotkań odbędą się:</p>
<p>19.11.19. (16.00-19.00)</p>	<p>i chorobami psychosomatycznymi, a także doskonaleniem umiejętności obywatelskich,</p> <p>- warsztaty w zakresie poznawczo-behawioralnego programu pomocy emocjonalnej opartego na technikach relaksacyjno-treningowych, oddechowo-wokalnych i ruchowych.</p>
<p>15.11.19. (18.00-19.30)</p>	<p><i>„Recepta i co dalej” – mgr farmacji Lilla Szewczyk.</i></p> <p>W trakcie spotkania zostaną poruszone następujące tematy: e-recepta, zasady realizacji recept, zamiennik a lek, suplementy diety, prawidłowe przyjmowanie leków.</p>
<p>17.11.19. (12.00-13.00) (13.00-14.00)</p>	<p><i>Spotkanie z członkami Mieleńskiego Klubu Morsów „Eskimos” z Mielna.</i></p> <p>Kąpiel w Morzu Bałtyckim przy Hotelu MEDUZA w Mielnie - dla chętnych!!!</p> <p><i>Wykład „Hartowanie ciała gwarantem odporności” – lek. med. Leszek Kosiński – Restauracja Caro, Mielno, ul. Lechitów 43.</i></p>

Projekt pn. „Prosta droga do zdrowia” dofinansowany ze środków
 Programu FUNDUSZ INICJATYW OBYWATELSKICH 2018

<p>20.11.19. (18.00-20.00)</p>	<p>„Kilka ważnych zasad w nawiązywaniu relacji” - mgr Agnieszka Szelağ.</p> <p>W trakcie zajęć poruszone zostaną między innymi następujące obszary tematyczne: czy mowa to tylko słowa, czy coś więcej; skuteczne komunikaty, asertywność i jej mapa, jaki jest twój styl komunikowania się, aktywne słuchanie jako forma skutecznej komunikacji. Teoria zostanie poparta ćwiczeniami i zabawami dydaktycznymi.</p>
<p>21.11.19. (16.00-19.00)</p>	<p>„Wpływ diety na zdrowie” - mgr Aldona Lewita-Paszko.</p> <p>W ramach teoretycznej części zostaną przedstawione, m.in. wpływ diety na zdrowie, choroby autoimmunologiczne i cukrzyca, gospodarka lipidowa, najczęściej popełniane błędy dietetyczne, zasady zrównoważonej diety. W następnej cz. zajęć uczestnicy będą mogli przeprowadzić analizę składu ciała i wagi oraz zasięgnąć krótkiej konsultacji ze specjalistką.</p>
<p>22.11.19. (15.00-18.00)</p>	<p>„Zdrowe stopy”- mgr fizjoterapii Agnieszka Ochim.</p> <p>Na wykładzie będzie można dowiedzieć się o badaniu stóp wraz z oceną funkcjonalną organizmu, o wadach i przyczynach dysfunkcji w obrębie kończyn dolnych oraz profilaktyki i metodach leczenia. Uczestnicy będą mogli również zasięgnąć indywidualnych konsultacji. Dodatkowo zostanie przeprowadzone pokaz ćwiczeń poprawiających stan stóp.</p>
<p>22.11.19. (18.00-20.00)</p>	<p>„Profilaktyka wad kręgosłupa” mgr fizjoterapii Agnieszka Ochim.</p> <p>Po wykładzie dot. przyczyn wad kręgosłupa i ich zapobiegania uczestnicy wezmą udział w nauce prostych ćwiczeń ogólnorozwojowych poprawiających ruchomość kręgosłupa oraz zwiększających wydolność organizmu.</p>