

Bezpłatne spotkanie zdrowotno-edukacyjne w Domu Kultury „Jagiellonka”



23.02.2023 **KLUB PACJENTA**

Fundacja „Z sercem do Pacjenta” zaprasza na bezpłatne spotkanie zdrowotno-edukacyjne, podczas którego można dowiedzieć się, jak zadbać o swoje zdrowie i wykonać bezpłatne badania. Spotkanie odbędzie się 23 lutego w ramach tzw. Klubu Pacjenta w Domu Kultury „Jagiellonka”.

Klub Pacjenta adresowany jest do wszystkich, którzy chcą się dowiedzieć, jak dbać o swoje zdrowie. Podczas bezpłatnego spotkania będzie okazja, by porozmawiać o zdrowiu. Po skończonych prelekcjach wszyscy chętni będą mogli skorzystać z bezpłatnych porad medycznych oraz badań.

Harmonogram spotkania:

godz. 13.00-13.20

Wykład „Choroby serca XXI wieku – diagnostyka i zapobieganie” poprowadzi prof. dr hab. n. med. Maciej Lesiak, który jest Kierownikiem I Kliniki Kardiologii Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego. Prelegent będzie mówił o chorobach serca XXI wieku, o ich diagnostyce i zapobieganiu. Życie w XXI wieku to ciągły stres, wielozadaniowość, brak czasu na odpoczynek i skupienie na swoich potrzebach, dlatego warto wiedzieć, w jaki sposób można się uchronić przed chorobami XXI wieku.

godz. 13.20-13.40

Wykład „Wysiłek fizyczny a choroby serca” poprowadzi dr n. med. Marek Słomczyński, ordynator oddziału kardiologicznego Miejskiego Szpitala im. Józefa Strusia. Prelegent poruszy bardzo ważny temat. W swoim wykładzie zwróci uwagę, iż osoby, które wykonują wysiłek aerobowy o umiarkowanej lub dużej intensywności, cechują się istotnie mniejszym ryzykiem wystąpienia chorób układu krążenia niż osoby nieaktywne. Kluczem jest dobranie aktywności do swojego organizmu, o czym będzie można usłyszeć podczas spotkania.

godz. 13.40-14.10

Przerwa dla uczestników na bezpłatne konsultacje i badania.

godz. 14.10-14.30

Wykład pt. „Aktywność fizyczna i jej wpływ na zdrowie starszych osób”, który wygłosi Aleksandra Lesiecka, instruktorka fitness, która podzieli się wiedzą na temat aktywności fizycznej seniorów. Systematyczna, odpowiednio dostosowana aktywność ruchowa wpływa korzystnie nie tylko na aspekt fizyczny, ale i psychiczny. Warto pamiętać, iż aktywność fizyczna jest dla każdego, niezależnie od wieku, należy tylko indywidualnie ją dopasować.

Wydarzenie odbędzie się 23 lutego o godz. 13.00 w Domu Kultury „Jagiellonka”. Spotkanie ma charakter otwarty, a wstęp jest bezpłatny.

Bezpłatne spotkanie z cyklu „Klub Pacjenta” organizowane jest przez Fundację „Z sercem do Pacjenta” Grupy American Heart of Poland, przy współpracy z Domem Kultury „Jagiellonka”. Celem spotkań Fundacji „Z sercem do Pacjenta” jest edukacja społeczności w sposób przyjazny i przystępny.

Więcej informacji:

- Kontakt: Dom Kultury „Jagiellonka”, os. Jagiellońskie 120, tel. 61 877 51 64 | [DK „Jagiellonka”: Facebook](#) | [Fundacja „Z sercem do Pacjenta”: Facebook](#)