

Patronaty Honorowe:



Organizatorzy:



Organizator Wykonawczy:



ZWOLNIJ DLA ZDROWIA

DLA SIEBIE... DLA BLISKICH... DLA ZIEMI...

SDK
25 CZERWCA
10:00-17:00
WSTĘP WOLNY



Zeskanuj kod i pobierz program

SZCZEGÓŁOWY PROGRAM WYDARZENIA*

10:00-17:00



STREFA PROFILAKTYKI

• SALA MUZYCZNA • SALA PLASTYCZNA • SALA FOTO

SALA MUZYCZNA

- TESTY ANTY-HCV
- EDUKACJA W CUKRZYCY

BUDYNEK GŁÓWNY SDK

- WYSTAWA POWIKŁAŃ CUKRZYCY

SALA PLASTYCZNA

- ANALIZA SKŁADU CIAŁA
- POMIAR CUKRU
- POMIAR CIŚNIENIA
- PORADY DIETETYCZNE
- INSTRUKTAŻ HIGIENY JAMY USTNEJ
- MATERIAŁY EDUKACYJNE I O PROFILAKTYCE ZDROWOTNEJ
- PROFILAKTYKA PRZECIWKO KLESZCZOWEMU ZAPALENIU MÓZGU

SALA FOTO

- PREZENTACJA POMP INSULINOWYCH
- MATERIAŁY EDUKACYJNE:
 - INTERNETOWE KONTO PACJENTA
 - RAK PIERSI HER2+
 - PORADNIKI PSYCHOLOGICZNE
 - BADANIA KLINICZNE
 - KARTA PRAW CHOROGE NA OTYŁOŚĆ

• AULA WIDOWISKOWA

AKADEMIA ZDROWIA



10:15-11:00

- "UMIARKOWANY RUCH - SLOW JOGGING" MACIEJ KOZAKIEWICZ, VITAL ACADEMY

11:15-12:00

- "INTERNETOWE KONTO PACJENTA - ZALOGUJ SIĘ DO ZDROWIA" PRZEDSTAWICIEL CENTRUM E-ZDROWIA

12:15-13:00

- "ODDECH JEST PRAWDĄ O TOBIE - FUNKCJONALNY ODDECH NA CO DZIEŃ" EDYTA DAWISKIBA, VITAL ACADEMY

13:15-14:00

- "ZAUFIANIE, KOMUNIKACJA I BEZPIECZEŃSTWO W PODMIOCIE LECZNICZYM" MAREK CYTACKI, BIURO RZECZNIKA PRAW PACJENTA

14:15-15:00

- "DIETETYK, CZY INTUICJA? JAK DOBRZE SIĘ ODŻYWIAĆ" MAŁGORZATA WASIAK, VITAL ACADEMY

15:15-16:00

- "INTERNETOWE KONTO PACJENTA - ZALOGUJ SIĘ DO ZDROWIA" PRZEDSTAWICIEL CENTRUM E-ZDROWIA

16:15-17:00

- "MINDFULNESS - MENTALNY FITNESS DLA KAŻDEGO - WYKŁAD I WARSZTAT" MONIKA WITKOWSKA, VITAL ACADEMY



STREFA VITAL ACADEMY

• SALA TANECZNA • PARK • TYŁY SDK

SALA TANECZNA

13:15-14:00

- "WARSZTAT ODDECHOWY - ĆWICZENIA ODDECHOWE DR BUTEJKI DO STOSOWANIA PRZEZ 24 H" EDYTA DAWISKIBA, VITAL ACADEMY

15:15-16:00

- "MINDFULNESS - MENTALNY FITNESS DLA KAŻDEGO - WYKŁAD I WARSZTAT" MONIKA WITKOWSKA, VITAL ACADEMY

STOISKO SLOW JOGGING

11:00-13:30

- PODPISYWANIE KSIĄŻKI SLOW JOGGING MACIEJ KOZAKIEWICZ

BUDYNEK SDK

15:15-16:00

- "WARSZTAT DIETETYCZNY - CHCĘ ZMIENIĆ NAWYKI ŻYWIENIOWE SLOGAN, CZY KONIECZNOŚĆ?" MAŁGORZATA WASIAK, VITAL ACADEMY

TYŁY SDK/PARK

10:00-10:30

- "GIMNASTYKA WITALNA - 7 ĆWICZEŃ MNICHÓW TAOTĄŃSKICH NA ZDROWIE I DŁUGOWIECZNOŚĆ." INSTRUKTOR SLOW JOGGINGU

11:15-12:00

- "TRENING SLOW JOGGINGU - JAPOŃSKA TECHNIKA BIEGOWA WEDŁUG METODY PROF. HIROAKIEGO TANAKI INSTRUKTOR SLOW JOGGINGU

13:15-14:00

- "TRENING SLOW JOGGINGU - JAPOŃSKA TECHNIKA BIEGOWA WEDŁUG METODY PROF. HIROAKIEGO TANAKI INSTRUKTOR SLOW JOGGINGU

15:15-16:00

- "TRENING SLOW JOGGINGU - JAPOŃSKA TECHNIKA BIEGOWA WEDŁUG METODY PROF. HIROAKIEGO TANAKI INSTRUKTOR SLOW JOGGINGU

W TRAKCIE CAŁEGO WYDARZENIA CZYNNĄ BĘDZIE NA TERENIE SDK LODZIARNIA PAVLOVE



NAJMŁODSI UCZESTNICY BĘDĄ MOGLI SKORZYSTAĆ Z ATRAKCJI PLASTYCZNYCH ORAZ PLACU ZABAW SDK



JESTEŚMY GOTOWI NA KAŻDĄ POGODĘ!

WIĘKSZOŚĆ ATRAKCJI ZAPLANOWANYCH JEST WE WNĘTRZACH SDK. W PRZYPADKU OPADÓW DESZCZU TRENINGI SLOW JOGGINGU PRZENIESIONE ZOSTANĄ DO BUDYNKU SDK.

ODWIEDŹ NASZE MIASTECZKO! DLA SIEBIE...DLA BLISKICH...DLA ZIEMI...

Służewski Dom Kultury, Ul. J.S.Bacha 15, Warszawa



Stacja: Służew

* ORGANIZATORZY ZASTRZEGAJĄ SOBIE PRAWO DO ZMIANY PROGRAMU BEZ KONIECZNOŚCI WCZEŚNIEJSZEGO POWIADOMIENIA

Patronat Medialny:



Gospodarz:



Partnerzy wydarzenia:



Partnerzy stref:

