

VIII Dni Promocji Zdrowia w Rydułtowach 27 - 28 września 2013 r.

Szkoła Podstawowa nr 1 im. Karola Miarki w Rydułtowach i Rynek Miasta w Rydułtowach

Bezpłatne badania mammograficzne dla kobiet pomiędzy 50 a 69 rokiem życia

Centrum Onkologii Oddział w Gliwicach- Rynek Miasta

25 - 27.09. br. w godz. 08.00 - 15.00 oraz 30.09. - 01.10. br. w godz. 10.00 - 17.00

Oddaj swoją krew, uratuj czyjeś życie !!!

Akcja Honorowego Oddawania Krwi - Oratorium św. Józefa w Rydułtowach [MIEJSKI KLUB HDK PCK]

29.09. br. w godz. 09.00 - 14.00

27.09.2013 r. warsztaty dla uczniów rydułtowskich szkół i przedszkoli

- **PRZEDSZKOLA:** "Higiena jamy ustnej", prowadzący: Firma Dentica24 z Raciborza
- **SZKOŁY PODSTAWOWE:** "Zdrowa żywność", prowadzący: Danuta Maćkowska
- **SZKOŁY GIMNAZJALNE:** "Pierwsza pomoc", prowadzący: Firma Firemed z Wodzisławia Śląskiego
- **SZKOŁY PONADGIMNAZJALNE:** "Profilaktyka raka piersi i raka szyjki macicy", prowadzący: Śląski Wojewódzki Ośrodek Koordynujący Populacyjne Programy Wczesnego Wykrywania Raka Piersi oraz Profilaktyka Wykrywania Raka Szyjki Macicy

28.09.2013 r.

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 1 W RYDUŁTOWACH

BADANIA

- 08.00-14.00-** badanie laboratoryjne, w tym bezpłatne badanie TSH (tarczyca dla kobiet) i PSA (prostata dla mężczyzn) oraz możliwość dodatkowych badań płatnych [LABORATORIUM MEDYCZNE]
- 08.00-11.00-** bezpłatne badanie EKG [NZOZ UL. TETMAJERA]
- 08.00-14.00-** bezpłatne badanie słuchu, otoskopia kanału słuchowego [SŁUCHMED]
- 08.00-14.00-** bezpłatne badanie wzroku [APOLLOOPTYK]
- 08.00-14.00-** bezpłatna krioterapia [NZOZ VITAMED]
- 08.00-11.00-** bezpłatny pomiar ciśnienia krwi i poziomu cukru [NZOZ ADSUM]
- 09.00-13.00-** bezpłatne badanie palpacyjne piersi oraz nauka samobadania piersi [NZOZ PRO - FEMINAE]
- 09.00-14.00-** bezpłatna spirometria [NZOZ PULS - MED]
- 09.00-14.00-** bezpłatne badanie wieku metabolicznego, pomiar tkanki tłuszczowej i zanieczyszczeń organizmu [CENTRUM WELLNESS]
- 11.00-14.00-** bezpłatny pomiar ciśnienia krwi i poziomu cukru [PPZOZ]

KONSULTACJE

- 08.00-14.00-** konsultacje z optometrystą [SYLWIA STOLARCZYK]
- 08.00-14.00-** konsultacje z optykiem [ŁUKASZ SZCZOTKA]
- 08.00-14.00-** konsultacje z protetykiem słuchu [DOROTA FRITZA]
- 09.00-11.00-** konsultacje z pedagogiem [PORADNIA PSYCH.-PEDAG.]
- 09.00-12.00-** konsultacje z dietetykiem [LILIANNA PAJONK]
- 09.00-11.00-** konsultacje z internistą [lek. med. PIOTR SOBALA]
- 10.00-12.00-** konsultacje z internistą [lek. med. MONIKA MITRENGA]
- 10.00-12.00-** konsultacje ze stomatologiem [lek. med. DAGMARA FIGURA]
- 11.00-13.00-** konsultacje z ortopedą [lek. med. JERZY TORKA]
- 12.00-14.00-** konsultacje z pediatrą [lek. med. JOANNA NIEWIEM]

RAZ, DWA, TRZY RATUJ I TY

- 09.00-14.00-** pokaz udzielania pierwszej pomocy [FIREMED]

WIEM CO JEM

- 08.00-14.00-** zdrowa żywność, porady nt. żywienia [SKLEP ZIELARSKO - MEDYCZNY MALWA]

BEZPŁATNA WYMIANA GLUKOMETRÓW

-proszę przynieść stare glukometry w godz. 09.00-12.00-
[LILIANNA PAJONK]

Organizator:
Urząd
Miasta
Rydułtowy



Współorganizatorzy:

- PPZOZ w Rydułtowach i Wodzisławiu Śl.
- NZOZ "Koło Basenu" ul. Strzelców Bytomskich 11
- NZOZ ul. Kazimierza Przerwy - Tetmajera 150

PORADY

- 08.00-14.00-** bezpłatne konsultacje z trenerem personalnym (trening indywidualny + motywacja + dieta) [5F SPORT - ŁUKASZ MIKA]
- 09.00-14.00-** bezpłatne porady nt. higieny jamy ustnej oraz dbania o estetykę jamy ustnej [DENTICA24]
- 09.00-12.00-** bezpłatne porady nt. hydrokolonoterapii [COLON - MED]
- 09.00-14.00-** bezpłatne poradnictwo metodyczne indywidualne nt. profilaktyki tytoniowej [PSSE W WODZISŁAWIU ŚL. - BERNADETA ZAWADZKA I AGNIESZKA SKABA]
- 09.00-13.00-** bezpłatne poradnictwo z zakresu opieki położnej nad położnicą i noworodkiem [NZOZ PRO - FEMINAE]
- 09.00-13.00-** bezpłatne porady nt. profilaktyki raka piersi [STOWARZYSZENIE AMAZONEK]
- 09.00-14.00-** bezpłatne porady nt. medycznej pielęgnacji stóp - stopy cukrzycowej [IZABELA KUKUCZKA - NZOZ UL. TETMAJERA]
- 10.00-14.00-** bezpłatne porady nt. stosowania kosmetyków naturalnych [MONIKA KADELA]
- 10.00-14.00-** bezpłatne porady nt. różnych metod leczenia otyłości [MAXIMUS STOWARZYSZENIE OSÓB CHORYCH NA OTYŁOŚĆ]

KOSMETOLOGIA

- 08.00-14.00-** zabiegi parafinowe na dłoniach i stopach [NZOZ VITAMED]
- 08.30-14.00-** pielęgnacja twarzy kobiet i mężczyzn [PASJA]
- 08.30-14.00-** porady kosmetyczne, dietetyka, makijaż [DROGERIA LYKOS SEKRETY URODY]
- 08.30-14.00-** sterylizacja w gabinetach kosmetycznych, porady kosmetyczne, pielęgnacja paznokci [PRACOWNIA KOSMETYCZNA ATELIER DE BEAUTE]
- 09.00-14.00-** pielęgnacja paznokci, porady nt. pielęgnacji skóry [AKADEMIA CIAŁA]

NA SPORT ZAWSZE JEST CZAS

- ZAJĘCIA OTWARTE-

(obowiązuje strój sportowy i buty zmienne oraz ręcznik, zajęcia będą odbywać się na małej sali w SP 1)

- 09.00-** marsz po zdrowie nordic walking (zbiórka przy sali sportowej SP 1) [ANNA KIEŚ]
- 10.00-** ćwiczenia dla "młodzieży 50 +" [PATRYCJA SALWICZEK]
- 11.00-** zajęcia interwałowe [FITNES CLUB MASTER]
- 12.00-** pilates [FITNES CLUB MASTER]
- 13.00-** steep aerobic [FITNES CLUB MASTER]

MASAŻE

- 08.30-14.00-** masaż klasyczny, sportowy, leczniczy [OD NOWA - SŁAWOMIR SZUREK]
- 08.30-14.00-** masaż relaksacyjny, klasyczny, drenaż limfatyczny [REHABILITACJA, MASAŻ - FIZJOTERAPIA - ZBIGNIEW NOWAK]

Firmy współpracujące:

