

CHORZOWSKI DZIEŃ PROMOCJI ZDROWIA

12 października 2019 r. godz. 10.00-14.00
MIEJSKI OŚRODEK REKREACJI I SPORTU
PRZY UL. DĄBROWSKIEGO 113 W CHORZOWIE

WSTĘP WOLNY



ORGANIZATORZY PRZEWIDUJĄ:

▶ PŁYTA HALI MORIS:

- **STREFA ZABAW DLA MALUCHA** /dostępna przez cały czas trwania wydarzenia/
- **GRY I ZABAWY DLA UCZESTNIKÓW IMPREZY (M.IN. ZAJĘCIA Z PIŁKAMI, PRZECIĄGANIE LINY, SPRAWNOŚCIOWY TOR PRZESZKÓD)** /prowadzone przez cały czas trwania wydarzenia/
- **ZUMBA – ZABAWY TANECZNE DLA AKTYWNYCH** /ok. godz. 11:00 oraz ok. godz. 12:00/
- **ZAJĘCIA RÓWNOWAŻNE** /prowadzone przez cały czas trwania wydarzenia/
- **NORDIC WALKING – PODSTAWOWE ZAJĘCIA ZE SZCZEGÓLNYM UWZGLĘDNIENIEM PRAWIDŁOWEJ ROZGRZEWKI DLA OSÓB STARSZYCH ORAZ TECHNIKI CHODU** /ok. godz. 10:30; 11:30; 12:30; 13:30/
- **POKAZY UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY PRZEDMEDYCZNEJ**
/prowadzone przez cały czas trwania wydarzenia/
- **INSTRUKTAŻE PRAWIDŁOWEGO SZCZOTKOWANIA ZĘBÓW** /prowadzone przez cały czas trwania wydarzenia/

▶ BEZPŁATNE PORADY:

- lekarzy specjalistów w zakresie chorób wewnętrznych, neurologii (edukacja nt. udarów), chirurgii, proktologii
- dietetyka
- specjaliści psychoterapii i terapii uzależnień (w tym m.in. w zakresie profilaktyki uzależnień i wstępnej diagnozy uzależnień oraz dla rodzin osób uzależnionych)
- protetyka słuchu (w tym m.in. w zakresie dofinansowania zakupu aparatów słuchowych)
- fizjoterapeuty (w tym m.in. w zakresie rehabilitacji po endoprotezie)
- logopedyczne / integracji sensorycznej
- porady przedstawicielek Stowarzyszenia Amazonek „Nadzieja” z Chorzowa

▶ BEZPŁATNE BADANIA:

- pomiary poziomu glukozy we krwi
- pomiary ciśnienia tętniczego krwi
- pomiary zawartości tlenu węgla w wydychanym powietrzu (szczególnie ważne dla osób palących tytoń)
- określanie wskaźnika BMI, analiza składu i masy ciała
- badanie wstępne autorefraktometrem, tonometrem
- przesiewowe badanie wzroku
- badanie słuchu
- mammografia (mammobus przed halą MORIS)

▶ BEZPŁATNE INNE USŁUGI:

- drenaż pneumatyczny
- ćwiczenia na fantomie do nauki resuscytacji krążeniowo-oddechowej (RKO)
- masaże i terapia manualna
- testy diagnostyki bezdechu
- instruktaż samobadania piersi
- prezentacja sprzętu medycznego
- prezentacja materiałów edukacyjnych i informacje nt. zdrowego stylu życia, profilaktyki boreliozy
- prezentacja alkohologli i narkogogli
- akupunktura
- pobór krwi (w ambulansie do pobierania krwi przed halą MORIS)
- zabiegi odnowy biologicznej