

Prezydent Miasta Tychy Maciej Gramatyka zaprasza na

DZIEŃ ZDROWIA

w ramach Tygodnia Zdrowia Psychicznego

12 października 2024, 9:00-16:00

Gemini Park Tychy

BEZPŁATNE BADANIA I PORADY

- **pomiary:** glukozy, saturacji, ciśnienia tętniczego, wagi ciała, analiza składu masy ciała
- **badania:** pulsometrem, słuchu
- ćwiczenia z fizjoterapeutą
- pokazy pierwszej pomocy
- spotkanie z Amazonkami – kobietami po leczeniu onkologicznym
- nauka samobadania piersi
- ćwiczenia profilaktyczne z alko i narko-goglami
- wydawanie karty EKUZ
- stoisko profilaktyczne Śląskiego OW NFZ
- **edukacja w zakresie:** cukrzycy, chorób układu krążenia, profilaktyki raka szyjki macicy, chorób odkleszczowych, wad postawy, profilaktyki raka skóry, pielęgnacji jamy ustnej
- **konsultacje w zakresie:** uzależnień, zdrowia psychicznego, fizjoterapii, protetyki słuchu, diety klinicznej, podologii

9.00 - 11.00 badanie przesiewowe prostaty

9.00 - 16.00 konsultacje psychologiczne i psychiatryczne

9.00 - 11.30 badanie przesiewowe – Doppler kończyn dolnych

9.00 - 13.00 badanie przesiewowe – USG piersi

9.00 - 16.00 badanie optometryczne oka (przedni odcinek oka) oraz indywidualne dobieranie soczewek kontaktowych

9.00 - 16.00 badanie słuchu

9.00 - 16.00 badanie komputerowe stóp – konsultacje podologiczne

9.00 - 16.00 badanie EKG

11.00 - 12.30 konsultacje fizjoterapeutyczne z zakresu dolegliwości ortopedycznych

12.30 - 16.00 konsultacje obrzęków limfatycznych

13.00 - 16.00 badanie przesiewowe – Doppler kończyn dolnych

Spotkanie z Katarzyną Bosacką

10 października 2024, Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

Gemini Park Tychy: wydarzenia ogólnodostępne

17.00 - 18.30 *Jak się nie dać?* – spotkanie autorskie z Katarzyną Bosacką

18.30 - 20.00 Bezpłatne konsultacje psychologiczne: Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
Spotkanie z założycielką inicjatywy Nastoletni Azyl

Miejskie Centrum Kultury przy ul. Bohaterów Warszawy 26: wydarzenie ogólnodostępne (liczba miejsc ograniczona)

20.00 - 21.00 Spotkanie z dźwiękiem i wibracją – koncert relaksacyjny Inny Czas Anita Gertych

WYKŁADY

9.30 - 10.00

Czy napoje energetyzujące wpływają na nasze zdrowie? Co dzieje się w organizmie po wypiciu tzw. energetyka?
dr hab. n. med. Adam Janas – kardiolog

10.00 - 10.30

Wpływ picia alkoholu na zdrowie.
dr Jolanta Pasek-Talik – neurolog, psychoterapeuta uzależnień

11.00 - 11.30

Nie zabijaj Lactobacillus – czyli nowa strategia higieny intymnej.
dr n. med. Maciej Jędrzejko – ginekolog-położnik

12.00 - 12.30

SOS obrzęk limfatyczny.
mgr Barbara Pilot – fizjoterapeuta i dr Jakub Żmudziński – chirurg

13.00 - 13.30

Jak wspierać młodzież w kryzysie?
Angelika Friedrich – założycielka inicjatywy Nastoletni Azyl

14.00 - 14.30

Zdrowie na talerzu.
mgr Adrianna Barczyńska – dietetyk

15.00 - 15.30

Prawdy i mity w stomatologii, czyli dlaczego warto dbać o zęby.
dr Paweł Szczepaniak – stomatolog

MOBILNY PUNKT POBORU KRWI

ATRAKCJE

- Tyszaki, czyli: Tula, Teo i Tik – bohaterowie tyskiej bajki
- konkursy z nagrodami: do wygrania konsultacje z lekarzem chirurgii plastycznej i lekarzem medycyny estetycznej

Jestem OK!

TYCHY ✓ DOBRE MIEJSCE

GEMINI PARK
TYCHY

MIEJSKIE
CENTRUM
KULTURY
W TYCHACH

więcej informacji na:
umtychy.pl/zdrowie

