

ZAPRASZAMY OSOBY STARSZE NA BEZPŁATNE SPOTKANIA,

na temat profilaktyki chorób serca:

„Pięć kroków do zdrowego serca – warsztaty dla Seniorów”

Cykl 5 spotkań po 2-3 godziny dla 20-25 osobowej grupy.

Terminy:

piątek 14 grudnia i 21 grudnia, Świetlica Wiejska w Biesiadkach - godz. 15.30

środa 19 grudnia, Świetlica Wiejska w Uszwi - godz. 18.00

czwartek 20 grudnia, Świetlica Wiejska w Gosprzydowej - godz. 15.00

Choroby układu sercowo-naczyniowego nazywane „współczesną epidemią”, to jedno z najpoważniejszych zagrożeń dla zdrowia i życia osób starszych i są główną przyczyną zgonów w Polsce. W zapobieganiu i leczeniu chorób układu krążenia najważniejsza jest profilaktyka i wczesna diagnoza, oparte na wiedzy i umiejętności jej zastosowania.

Tematyka poszczególnych spotkań:

1. Kiedy serce zawodzi. Choroby układu krążenia i objawy im towarzyszące (ankieta objawów, elementy pierwszej pomocy).
2. Czego nie lubi serce i jak je badać? Czynniki chorobotwórcze oraz sposoby diagnozowania chorób układu krążenia (co i jak badać, pomiar ciśnienia, BMI, odczytywanie wyników badań).
3. Dieta dla serca. Podstawy prawidłowego żywienia (zasady przygotowywania zdrowych potraw).
4. Ruch – warunek zdrowego serca. Rola aktywności fizycznej w profilaktyce chorób układu krążenia (przykładowe ćwiczenia).
5. Śmiech to zdrowie – zwalczanie stresu. Metody radzenia sobie ze stresem (techniki relaksacyjne, itp.).

ZAJĘCIA PROWADZĄ: lekarze, pracownicy naukowcy Uniwersytetu Jagiellońskiego, edukatorzy Fundacji, m in.: dr Andrzej Fiertak, lek. med Zofia Kocyk, mgr Anna Marek.

Zapisy: Marta Tarabula-Fiertak, tel: 510-177-959,

e-mail: biuro@aktywnaeducacja.org.pl

Partnerami projektu są: Biblioteka Gminna w Porąbce Uszewskiej, Stowarzyszenie Agroturystyczne i Koło Gospodyń Wiejskich z Porąbki Uszewskiej.

Projekt współfinansowany przez:



Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych
na lata 2012-2013