

ZAPRASZAMY OSOBY STARSZE (60+)
NA BEZPŁATNE SPOTKANIA,
w tym praktyczne zajęcia na temat
CHORÓB SERCA (nadciśnienie, miażdżyca, choroba wieńcowa
i zawał serca, udar)
„Pięć kroków do zdrowego serca – warsztaty dla Seniorów”

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

Spotkania odbywać się będą w Bibliotece Gminnej w Porąbce Uszewskiej – jedna grupa, oraz w Dębińskim Centrum Kultury w Jastwi – druga grupa.

Porąbka Uszewska (biblioteka): 17.12.2012r. (poniedziałek) godz.17.00
DCK w Jastwi: 19.12.2012r. (środa), 27.12.2012r.(czwartek), 2.01.2013r. (środa) godz. 17.00
Loniowa 20.12.2012r. (czwartek) godz. 17.30

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 naukowi Uniwersytetu Jagiellońskiego, edukatorzy Fundacji, m in.: dr Andrzej Fiertak, lek. med Zofia Kocyk, Anna Marek.

Więcej informacji i zapisy: Marta Tarabuła-Fiertak, tel: 510-177-959,
e-mail: biuro@aktywnaedukacja.org.pl

Projekt współfinansowany przez:



Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej

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

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**