

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, stuchu
- 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 stuchu, dietetyki 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

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-potożnik

12.00 - 12.30

SOS obrzęk limfatyczny.
mgr Barbara Piłot – fizjoterapeuta i dr Jakub Żmudzki – 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

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

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

Jestem OK!

TYCHY ✓ DOBRE MIEJSCE

GEMINI PARK
TYCHY

MIEJSKIE
CENTRUM
KULTURY
TYCHY

więcej informacji na:
umtychy.pl/zdrowie



plantaris
diagnostyka i terapia stóp

MEGREZ
Sp. z o.o.

ultra-med-strefa
sp. z o.o.

Centrum Zdrowia
Psychicznego Tychy

TYCHY

AKMED

invimed
wszystko dla płodności

mensSANA
całkowicie polska marka kosmetyczna
opracowana przez 100% Polaków

INMEDICO

PARSTWONA
FUNDACJA SANITARIA

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

CENTRUM MEDYCZNE
IM. JANUSZA MIERZOWY

Regionalne Centrum
Kardiologii i
Kardiologii
w Katowicach

NASTOLETNI
AZYL

FUNDACJA
Z sercem
do Pacjenta

SZCZEPANIAK
stomatologia