



kobieta w regionie

Fundacja Kobieta w Regionie serdecznie zaprasza na otwarte wydarzenie

## **WEEKEND DLA ZDROWIA.**

### **Konferencja profilaktyczna dla mieszkańców powiatu krakowskiego**

**KRZESZOWICE, sobota, 7 listopada 2015**

**Restauracja Warszawianka, Rynek 24**

W ramach konferencji odbędzie się pięć paneli tematycznych:

#### **RAK TO NIE WYROK**

**godz. 10.00-11.15**

*Profilaktyka chorób nowotworowych u kobiet* – przedstawiciel Wojewódzkiego Ośrodka Koordynującego Populacyjne Programy Profilaktyczne

*Krzeszowickie Amazonki* - prezentacja stowarzyszenia, dostępnych form pomocy, mini pokaz mody

Możliwość wykonania bezpłatnych badań dla kobiet 50-69 mammobus (godz. 14.00-16.00, przy budynku Ośrodka Rehabilitacji Narządu Ruchu w Krzeszowicach, ul. Daszyńskiego 1)

#### **MOJE SERCE NIE LUBI STRESU**

**godz. 11.30-12.45**

*Hormony stresu – poznać i pokonać* – wykładowca lek. med. Roman Matysik

*O depresji, nerwicy i sposobach radzenia sobie ze stresem* - wykładowca Emilia Owoc

*Taniec – dobry na wszystko!* - wykładowca Monika Dudek

#### **NIEPEŁNOSPRAWNI CZY INWALIDZI**

**godz. 13.00-14.15**

*Potrzebujemy siebie* – prezentacja krzeszowickiej grupy nieformalnej rodziców dzieci niepełnosprawnych

*EEG Biofeedback - alternatywna terapia dla mózgu* - wykładowca Ewa Zaborowska

*Muzykoterapia wsparciem w terapii* - wykładowca Edyta Poręba

*Mam chore dziecko – gdzie szukać pomocy?* - spotkanie z przedstawicielem Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Krakowie

#### **Z PIJANYM NIE TAŃCĘ**

**godz. 14.30-15.45**

*Łatwa droga do uzależnienia i czy każdy jest współuzależniony?*

*DDA – dzieci nie mają wyboru* – wykładowca Magdalena Głogowska-Miller

*Krótko o grupach wsparcia* – wykładowca Monika Przybylska

**SPOTKANIE Z DIETETYKĄ**  
**godz. 16.00-17.00**

*Dietetyka dla każdego*

*Profilaktyczno-zdrowotny wymiar ćwiczeń w środowisku wodnym – wykładowca Magdalena Pieniążek*

Panel organizowany przez Stowarzyszenie Na Rzecz Rozwoju Ośrodka Rehabilitacji Narządu Ruchu „Krzyszowice” – SANUS, w ramach umowy o wsparcie realizacji zadania publicznego pn. „Spotkanie z dietetyką”, zawartej z Powiatem Krakowskim.

**BEZPŁATNE BADANIA**

MAMMOBUS - godz. 14.00-16.00

POMIAR ciśnienia krwi i glukozy – przez cały czas trwania konferencji

**BEZPŁATNE WARSZTATY TOWARZYSZĄCE KONFERENCJI**

**„Spokój ciała i umysłu” - zajęcia relaksacyjne (Emilia Owoc)**

piątek, godz. 19.00, sobota, godz. 16.00; 2 grupy 10-osobowe, czas trwania zajęć 45 minut

**„Idę do siebie” - wstęp do choreoterapii (Monika Dudek)**

piątek, godz. 17.00-18.30; 1 grupa 8 osobowa, czas trwania zajęć 1,5 godz.

**„Kąpiel w dźwiękach” - potęga muzykoterapii (Edyta Poręba)**

sobota, 7.11, godz. 17.00 i 18.00; 2 grupy po 10 osób, czas trwania zajęć 45 minut

**"Joga relaksacyjna" (Beata Kuźnik)**

niedziela godz. 10.00 i 11.00; 2 grupy po 10 osób, czas trwania zajęć 1 godz.

Zajęcia będą odbywać się na ulicy Szkolnej 3 w Krzeszowicach.

**Obowiązują wcześniejsze zapisy ze względu na ograniczoną ilość miejsc!**

Tel. 600 559 490 lub [biuro@kobietawregionie.pl](mailto:biuro@kobietawregionie.pl).

**Organizator:**

Fundacja Kobieta w Regionie

**Partnerzy wydarzenia:**

Stowarzyszeniem Kobiet z Problemami Onkologicznymi „Amazonka” w Krzeszowicach

Fundacja Na Rzecz Rozwoju Ośrodka Rehabilitacji Narządu Ruchu Sanus

Wojewódzki Ośrodek Koordynujący Populacyjne Programy Profilaktyczne

Gabinet Pomocy Psychologicznej w Krzeszowicach

Zakręcalnia – Pracownia Działań Twórczych



**Wydarzenie jest współfinansowane przez Powiat Krakowski.**

[www.kobietawregionie.pl](http://www.kobietawregionie.pl)