



od 9.00 do 18.00

*Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach Wydział Nauk o Zdrowiu w Katowicach
Wydział Zdrowia i Polityki Społecznej Urzędu Marszałkowskiego Województwa Śląskiego
Urząd Miasta Katowice*



KATOWICE
dla admiany



PRZED BUDYNKIEM WYDZIAŁU NAUK O ZDROWIU

ul. MEDYKÓW 12 KATOWICE

CYTOBUS

MAMMOBUS

MOBILNY PUNKT POBORU KRWI

BUDYNEK CENTRUM DYDAKTYCZNEGO

WYDZIAŁU NAUK O ZDROWIU UL. MEDYKÓW 12C KATOWICE

SALA 103

PORADNICTWO WYCHOWAWCZE

PORADNICTWO Z ZAKRESU AKTYWNOŚCI ZAWODOWEJ

PORADNICTWO PODATKOWE

HOL I KORYTARZ

GRY I ZABAWY DLA DZIECI

REJESTROWANIE POTENCJALNYCH DAWCÓW DO BAZY DAWCÓW

KOMÓREK MACIERZYSTYCH FUNDACJI DKMS

STANOWISKO POLSKIEGO BANKU KOMÓREK MACIERZYSTYCH

PORADY WIZAŻYSTKI, FRYZJERKI, KOSMETYCZKI

STANOWISKA FIRM KOSMETYCZNYCH/ PORADY

SPOTKANIE Z KSIĄŻKĄ - STANOWISKO WYDAWNICTWA SONIA DRAGA

ORIGAMI, MAŁOWANIE NA SZKLE, WARSZTATY RĘKODZIEŁA

STANOWISKO URZĘDU MIASTA KATOWICE,

**STANOWISKO URZĘDU MARSZAŁKOWSKIEGO WOJEWÓDZTWA
ŚLĄSKIEGO/ PEŁNOMOCNIK DS. OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH**



STANOWISKO WOJEWÓDZKIEGO OŚRODKA KOORDYNUJĄCEGO „POPULACYJNE PROGRAMY WCZESNEGO WYKRYWANIA RAKA PIERSI ORAZ PROFILAKTYKI I WCZESNEGO WYKRYWANIA RAKA SZYJKI MACICY” CENTRUM ONKOLOGII – INSTYTUT ODDZIAŁ GLIWICACH,

STANOWISKO RCKiK W KATOWICACH

SALA 105

I STANOWISKO:

POMIAR : CIŚNIENIA TĘTNICZEGO , TĘTNA, POZIOMU GLUKOZY WE KRWI

II STANOWISKO:

**POMIAR TKANKI TŁUSZCZOWEJ, ANALIZA I OCENA MASY CIAŁA I
WZROSTU ORAZ WSKAŹNIKA BMI**

III STANOWISKO:

BADANIE SPIROMETRYCZNE

IV STANOWISKO:

KONSULTACJA DYPLOMOWANEGO DIETETYKA

V STANOWISKO:

OPIEKA OKOŁOPORODOWA NAD PACJENTKĄ NIEPEŁNOSPRAWNĄ

VI STANOWISKO:

OCENA STABILNOŚCI CIAŁA

SALA 106

WYKONANIA TESTÓW ZDROWOTNYCH:

TEST OCENY STANU PSYCHICZNEGO

TEST W KIERUNKU WCZESNEGO ROZPOZNAWANIA DEPRESJI

I STANOWISKO:

PROFILAKTYKA I ĆWICZENIA W ZESPOLE CIEŚNI NADGARSTKA

II STANOWISKO:

**PŁASKI BRZUCH ORAZ PROFILAKTYKA I NOWOCZESNE METODY TERAPII
ZESPOŁÓW BÓLOWYCH KRĘGOSŁUPA**

SALA 107

9.00 – 9.45	PROFILAKTYKI OTYŁOŚĆ
9.45 – 10.30	PILATES
10.30 – 11.15	MOJA MANDALA
11.15 – 12.15	JOGA
12.15 – 13.00	KSZTAŁTOWANIA WŁASNEGO WIZERUNKU
13.00 – 14.00	EFEKTYWNEGO RADZENIE SOBIE ZE STRESEM
14.00 – 15.15	ĆWICZENIA OGÓLNOUSPRAWNIAJĄCE
15.15 – 16.00	PELVIC POWER
16.00 – 16.30	RELAKS GESTÓW, AUTOMASAŻ TWARZY
16.30 – 17.15	ERGONOMIA DNIA CODZIENNEGO
17.15 – 18.00	PILATES/JOGA

SALA 108

I STANOWISKO:

**KONSULTACJA SPECJALISTY KARDIOLOGA PO WCZEŚNIEJSZYM WYKONANIU
NASTĘPUJĄCYCH CZYNNOŚCI: POMIAR CIŚNIENIA TETNICZEGO, TĘTNA,
WZROSTU, MASY CIAŁA, POMIAR STEŻENIA POZIOMU GLUKOZY**

II STANOWISKO:

**PO KWALIFIKACJI PRZEZ SPECJALISTĘ KARDIOLOGA – WYKONANIE BADANIA
ECHOKARDIOGRAFICZNEGO**

III STANOWISKO:

REHABILITACJA W CHOROBYCH UKŁADU KRĄŻENIA

SALA 109

GODZINY	STANOWISKO 1	STANOWISKO 2	STANOWISKO 3
9.00 – 10.30	MASAŻ BAŃKĄ CHIŃSKĄ	MASAŻ EGZOTYCZNY	MASAŻ Z UŻYCIEM CZEKOLADY
10.30 – 12.00	MASAŻ GORĄCYMI KAMIENIAMI	MASAŻ BAŃKĄ CHIŃSKĄ	MASAŻ RELAKSACYJNY
12.00 – 12.30	PRZERWA TECHNICZNA	PRZERWA TECHNICZNA	PRZERWA TECHNICZNA
12.30 – 14.00	MASAŻ BAŃKĄ CHIŃSKĄ	MASAŻ EGZOTYCZNY	MASAŻ Z UŻYCIEM MIODU
14.00 – 15.30	MASAŻ RELAKSACYJNY	MASAŻ BAŃKĄ CHIŃSKĄ	MASAŻ Z UŻYCIEM CZEKOLADY
15.30 - 15.45	PRZERWA TECHNICZNA	PRZERWA TECHNICZNA	PRZERWA TECHNICZNA
15.45 – 18.00	MASAŻ GORĄCYMI STEMPLAMI	MASAŻ EGZOTYCZNY	MASAŻ RELAKSACYJNY

ORAZ

POKAZ Z WYKORZYSTANIEM PIJAWEK

KONSULTACJE MEDYCZNE:

LEKARZA SPECJALISTY GINEKOLOGA I ENDOKRYNOLOGA, LEKARZA SPECJALISTY Z ZAKRESU GINEKOLOGII DZIECIĘCEJ I DZIEWCZĘCEJ, LEKARZA SPECJALISTY KARDIOLOGA DZIECIĘCEGO, LEKARZA SPECJALISTY PEDIATRY ALERGOLOGA, LEKARZA SPECJALISTY CHIRURGA, LEKARZA SPECJALISTY MEDYCyny ESTETYCZNEJ, POŁOŻNEJ, PIEŁĘGNIARKI, FIZJOTERAPEUTY

PROWADZONE BĘDĄ RÓWNIEŻ WARSZTATY DOTYCZĄCE:

- **WCZESNEGO (WSTĘPNEGO) ROZPOZNANIA NTM I PĘCZERZA NADREAKTYWNEGO, JAK MOŻNA SOBIE POMÓC?, NTM STOP**
- **SAMOBADANIA PIERSI – NAUKA SAMOKONTROLI GRUCZOŁÓW PIERSIOWYCH, BADANIE PIERSI - BIONORICA**
- **PRACY Z BLIŻNĄ PO CIĘCIU CESARSKIM**
- **TECHNIK ROZLUŻNIANIA PRZY BOLESNYM MIESIĄCZKOWANIU**
- **PRZYGOTOWANIA DO PORODU,**
- **ALTERNATYWNYCH FORM PORODU – STOWARZYSZENIE „DOBRE URODZENIE”**
- **PROFILAKTYKI W OKRESIE POŁOGU**
- **ANTYKONCEPCJI W RÓŻNYCH OKRESACH ŻYCIA**
- **SEKSUALNEJ MOWY CIAŁA**

ORAZ

- PIĘKNO JEST WE MNIE - PORADY BRAFFITERKI – RÓWNIEŻ DLA KOBIET PO MASTEKTOMII

SALA 113

CYKL WYKŁADÓW:

- 9.00- 9.30 OTYŁOŚĆ JAKO CHOROBA CYWILIZACYJNA
- 9.30-10.00 KOBIETA "NA OKRĄGŁO" - ZOSTAĆ MAMĄ W XXI WIEKU
- 10.00-10.30 PROFILAKTYKA SCHORZEŃ ŻYL
- 10.30- 11.00 NIE SZUKAJ RAKA, POTWIERDŹ, ŻE JESTEŚ ZDROWA
– PROFILAKTYKA CHOROBY NOWOTWOROWEJ
- 11.00-11.30 PODSTAWY PIELEGNACJI I ŻYWIENIA NIEMOWLĄT
- 11.30-12.00 PREWENCJA CHORÓB NEREK
- 12.00-12.20 KULTUROWE UWARUNKOWANIA PRZEMOCY WOBEC KBIET
- 12.20-12.30 LIBIDO-CZY MAMY NA NIE WPLYW-VERCO
- 12.30-13.00 MAGIA DOTYKU
- 13.00-13.30 PROFILAKTYKA NIETRZYMANIA MOCZU
- 13.30-14.00 ANTI- AGING NA CO DZIEŃ- WYGLĄDAJ PIĘKNIE I ŻYJ ZDROWO
- 14.00- 14.20 PRZYCZYNY, OBJAWY I KONSEKWENCJE ZABURZEŃ ODŻYWIANIA
- 14.20-14.30 ROLA FITOESTROGENÓW W ŻYCIU KOBIEТЫ-SEQUOIA
- 14.30-15.00 KULTUROWE PRZEMIANY KOBIECOŚCI
- 15.00- 15.30 KONSEKWENCJE REGULARNEGO CHODZENIA NA WYSOKIM
OBCASIE
- 15.30-16.00 POSTAW NA SIEBIE- SAMOZATRUDNIENIE
- 16.00-16.30 NIE BÓJMY SIĘ DEPRESJI
- 16.30-17.00 ZESPÓŁ OTEPIENNY
- 17.00- 17.30 ELEKTROSTYMULACJA W NTM

SALA 120

WARSZTATY:

OCENY POSTAWY CIAŁA U DZIECI I DOROSŁYCH

SALA 3

WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU ul. MEDYKÓW 12 KATOWICE

I STANOWISKO:

**OCENY ROZWOJU PSYCHOMOTORYCZNEGO NOWORODKA
I NIEMOWLĘCIA**

II STANOWISKO:

PIELEGNACJA NOWORODKA I NIEMOWLĘCIA

DLA ODWIEDZAJĄCYCH PRZYGOTOWANO LOTERIĘ FANTOWĄ