

ZADBAJ O SWOJE SERCE!

Choroby układu sercowo-naczyniowego, podobnie jak choroby nowotworowe, stanowią w aktualnej rzeczywistości coraz większe zagrożenie dla naszego zdrowia i życia, a pandemia koronawirusa nasiliła ich występowanie. Warto zatem zadbać o siebie i swoich najbliższych. Jak to robić w codziennym życiu dowiesz się w dniu 24 września 2022 roku podczas organizowanej przez stowarzyszenie „POMÓŻMY SOBIE” imprezy prozdrowotnej pod hasłem „SPACER DLA SERCA”, na którą zapraszamy wszystkich mieszkańców powiatu krotoszyńskiego.

Dla siebie i zdrowia swoich najbliższych podejmij decyzję o udziale w organizowanym „spacerze”. Spotkaj się z nami i zaproszonymi gośćmi w podanym wyżej terminie o godz. 10.00 na krotoszyńskim rynku. Z tego punktu wspólnie wyruszymy na godzinny „spacer” ulicami miasta, który zakończy się na terenie Rodzinnego Ogrodu Działkowego „ZGODA”. W dalszej części imprezy podczas prelekcji kardiologa prof. dr hab. med. Macieja Lesiaka poznasz występujące zagrożenia ucząc się jednocześnie sposobu zapobiegania tym chorobom i kontroli występujących czynników ryzyka. Udział w imprezie to także szansa na skorzystanie z porady kardiologicznej, szansa kontroli ciśnienia krwi i poziomu cukru we krwi, szansa poznania zasad udzielania pierwszej pomocy i wzmocnienia swojego organizmu przygotowanym zdrowym posiłkiem.

Projekt „SPACER DLA SERCA” jest współfinansowany ze środków Powiatu Krotoszyńskiego w ramach Otwartego Konkursu Ofert, a organizowana impreza jest jedną z form profilaktyki, która w codziennym życiu:

- chroni przed rozwojem chorób serca i układu krążenia a także wspiera organizm w walce z innymi chorobami cywilizacyjnymi,
- jest ważna dla każdego kto jest zainteresowany własnym zdrowiem a nie tylko dla osób chorych i obciążonych genetycznie,
- obejmuje w większości proste i łatwe do zastosowania zasady zdrowego stylu życia, które prowadzą się do takich zaleceń jak właściwe odżywianie, rezygnacja z palenia tytoniu, ograniczenie spożywania napojów alkoholowych, zwiększenie aktywności fizycznej, korzystanie z okresowych badań lekarskich i zmiana życiowej postawy.

Skorzystaj z naszej oferty. Twoje zdrowie zależy tylko od Ciebie i Twojej decyzji.

Aleksandra Opalińska

Stowarzyszenie „POMÓŻMY SOBIE”

.