

# Wiadomości

Piątek, 3 lipca 2015

## LATO ZE ZDROWIEM

### PROGRAM:

#### I. EXPO ZDROWIE

Czwartek 9.07.2015 r. i niedziela 12.07.2015 r.

w godzinach 12.00-15.00

Plac im. T. Kościuszki obok szybu „Regis”

#### Zmierz poziom:

- tkanki tłuszczowej
- wydolności oddechowej
- cukru
- ciśnienia krwi

Przejdź test kondycyjny z pomiarem tętna i obliczeniem wskaźnika masy ciała (BMI).

Poznaj lecznicze właściwości wody – naucz się wykonywać prosty zabieg hydroterapeutyczny, który usuwa ból głowy i zwalcza przeziębienia.

Pozwól obliczyć swój wiek biologiczny.

Zażyj masażu relaksacyjnego.

Weź również udział w degustacji, która nawet smakoszy przekonuje, że zdrowe potrawy mogą być apetyczne, tanie i łatwe do przyrządzenia.

#### II. WARSZTATY DLA RODZICÓW: „Jak wychować dziecko”

Piątek 10.07.2015 r.

godzina 18.00

ul. Pocztowa

Wykład poprowadzi mgr Beata Śleszyńska, matka dwójki dzieci, aktywna prelegentka, promotorka zdrowego stylu życia i wartości rodzinnych. Spotkanie ma na celu przedstawić kluczowe zagadnienia, mające wpływ na sukcesy wychowawcze.

### **III. SPOTKANIA DLA MATEK: „Jestem mamą, jestem szczęśliwa”**

Niedziela 12.07.2015 r.

godzina 18.00

ul. Pocztowa

Wykład poprowadzi mgr inż. Lidia Szłowiec, aktywna mama trójki dzieci. Prowadzi firmę, udziela się społecznie, jest promotorką zdrowia. Podczas spotkania zwróci uwagę na to, że można być szczęśliwą i spełnioną mamą, nie rezygnując jednocześnie ze swych marzeń i rozwoju.

### **IV. SPOTKANIA DLA MŁODYCH: „A jednak warto”**

Niedziela 12.07.2015 r.

godzina 17.00

CER „SOLNE MIASTO”

ul. Kościuszki 15

Umiesz zerwać z chłopakiem, dziewczyną, ale nie z tym. Nie masz wystarczająco silnej woli, ani odpowiednio dobrej alternatywy. Co jednak jeśli taka istnieje? Zapraszamy wszystkich, tych którzy mieli już kontakt z narkotykami jak i tych, którzy go nie mieli, na wywiad z Danielem i Mateuszem, którzy odstawili na bok narkotyki i zmienili swoje życie.

### **V. SPOTKANIA DLA KOBIET „Cenniejsza niż perły”**

Poniedziałek 13.07.2015 r.

godzina 18.00

ul. Pocztowa

Jak pielęgnować zdrowe poczucie własnej wartości i skąd je brać? Jak zadbać o emocje oraz relacje z innymi? Jak czuć się szczęśliwą i spełnioną? Wykład poprowadzi mgr Halina Jankowska, psycholog i terapeuta, aktywnie działająca wśród kobiet.

### **VI. POSTAW NA SZCZĘŚCIE**

Niedziela 12.07.2015 r.

godzina 15.00

CER „SOLNE MIASTO”

ul. Kościuszki 15

**Prelekcje:**

**Dr Jan Harry Cabungcal**, neurobiolog pracujący na oddziale psychiatrii w uniwersyteckim szpitalu w Lozannie (Szwajcaria). W wystąpieniu ukarze związek między poczuciem szczęścia a psychiką i emocjami człowieka.

**Prof. Scharffenberg** ma dziewięćdziesiąt dwa lata i czuje się ciągle młodo. Jest wykładowcą i autorem publikacji z zakresu zdrowego odżywiania i zdrowego stylu życia. Wywiad z profesorem będzie dotyczył sekretu długoletniego, szczęśliwego życia.

**Ryszard Jankowski** – teolog, duchowny, wykładowca. W swoim przemówieniu wskaże na wartości, które według Pisma Świętego czynią człowieka prawdziwie i trwale szczęśliwym.

Prelekcje ubogacą występy ukraińskiego chóru i orkiestry dętej oraz solistów i zespołów z Polski.

**VI. POSTAW NA ZDROWIE**

Czwartek, piątek, poniedziałek i wtorek /9-14.07.2015/

Zawsze o godzinie 17.00

Sala konferencyjno - widowiskowa „Magistrat”

ul. Powstania Warszawskiego 1

**Prof. John Scharffenberg** ma dziewięćdziesiąt dwa lata i czuje się ciągle młodo. Jest wykładowcą i autorem publikacji z zakresu zdrowego odżywiania i zdrowego stylu życia. Ukończył Loma Linda University z tytułem lekarza medycyny, odżywianie na Harvard University, zdrowie publiczne na San Bernardino Country Health Departament. Prowadził wykłady w różnych krajach Ameryki Północnej i Południowej, Australii a także Europy i Azji.

W Wieliczce poprowadzi 5 wykładów dotyczących profilaktyki chorób cywilizacyjnych.

**Serdecznie zapraszamy, wstęp wolny!**