

Małopolski Szpital Chorób Płuc
i Rehabilitacji
im. Edmunda Wojtyły w Jaroszowcu
zaprasza:



„BIAŁA SOBOTA”

Aktywny czas dla zdrowia

2 marca

Badania:

- cukier • ciśnienie • pomiar tętna • pulsoksymetria
- badanie składu masy ciała na analizatorze

Konsultacje lekarskie:

- konsultacja lekarza specjalisty rehabilitacji medycznej
- konsultacja z dietetykiem
- konsultacja z fizjoterapeutą
- wykład z psychologiem

oraz:

- zajęcia z fizjoterapeutami min. na sali ćwiczeń
- instruktaż prawidłowej techniki wykonywania ćwiczeń
- ćwiczenia na przyrządach
- zajęcia w terenie – nordic walking

9 i 16 marca

- zajęcia z fizjoterapeutami min. na sali ćwiczeń
- instruktaż prawidłowej techniki wykonywania ćwiczeń
- ćwiczenia na przyrządach
- zajęcia w terenie – nordic walking

Ciesząc się ogromną popularnością program „Odważ się na zdrowie” finansowany z budżetu Województwa Małopolskiego zachęcił Nas do zaproponowania mieszkańcom 3-ech aktywnych marcowych sobót. Uczestnicy w 1 sobotę, tj. 2.03.2024 r. będą mieli możliwość skorzystać z badań, konsultacji lekarza, dietetyka oraz wykładu psychologa na temat zdrowego trybu życia. Osoby zakwalifikowane przez lekarza w kolejne dwie białe soboty wezmą aktywny udział w zajęciach ruchowych z fizjoterapeutą.

CAŁKOWICIE ZA DARMO

Na „BIAŁE SOBOTY” można zapisywać się telefonicznie

tel. 32 6428090 wew. 58

Przewidujemy udział 20 pierwszych zapisanych osób.

