****

**PRZYSTAŃ ZDROWIE 15-16.06.2023 r.**

**CZWARTEK 15.06.2023 r.**

**CYKL SZKOLENIOWY - AULA 102 – I PIĘTRO – NARUTOWICZA 9**

**1. PANEL WYKŁADÓW DLA PRACOWNIKÓW OŚWIATY I MŁODZIEŻY – 10.00-12.10**

10:00-10:10 - *Powitanie*

10:10-10:40 - *Radzenie sobie ze stresem i budowanie odporności psychicznej* - Wiesława Machul, Dyrektor Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Ciechanowie

10:40-11:10 – *Lepiej zapobiegać niż leczyć – rola diety w prewencji chorób dietozależnych* dr Anna Fabisiak, Katedra Dietetyki SGGW w Warszawie

11:10-11:40 – *Rola aktywności fizycznej w życiu człowieka*- Justyna Ozdarska, Centrum Ruchu Eskulap
w Ciechanowie

11:40-12:10 - *Przeszczepianie komórek krwiotwórczych – rejestr niespokrewnionych dawców szpiku* -
prof. Jolanta Korsak - Krajowy Konsultant ds. Krwiolecznictwa , Kierownik Zakładu Transfuzjologii i Transplantologii Klinicznej WIM w Warszawie

12:10 - Zakończenie

*CIASTO I KAWA DLA PRELEGENTÓW I GOŚCI (PUZ)*

**2. PANEL OTWARTYCH WYKŁADÓW DLA SENIORÓW – WSTĘP WOLNY – 14.00-17.00**

14:00-14:10 - *Powitanie*

14:10-14:40- *Ochrona zdrowia psychicznego-* Dominika Godlewska-Gnaś, SSzW w Ciechanowie

14:40-15:10- *Żywienie w cukrzycy* - Bożena Murzyńska, pielęgniarka diabetologiczna, SSzW w Ciechanowie

15:10- 15:40- Kilka słów o k*omunikacji, czyli w drodze do drugiego człowieka*- Sandra Brzeska- Zagroba, PUZ Ciechanów

15:40- 16:10-*Leczenie uzdrowiskowe, e- skierowania-* Małgorzata Szerszeń, NFZ Odział w Ciechanowie

16:10 - koncert Beaty Trojanowskiej i Ewy Jeziółkowskiej

**PIĄTEK 16.06.2023 r.**

**PIKNIK PROZDROWOTNY „ZDROWO I BEZPIECZNIE” GODZ. 10:00-16:00**

**PARKING PUZ – NARUTOWICZA 9**

**SCENA**

**PROWADZENIE: Andrzej Bałdyga i Marcin Zieliński (PUZ/5MBOT)**

**10:00-10:20 - Otwarcie**

**10:20-11:20 - Występy laureatów Festiwalu Piosenki o Zdrowiu oraz dzieci z przedszkoli i szkół**

**11:20-11:50 - Zespół Krach-Band**

**11:50-12:20 - Akademia Dźwięku**

**12:20-12:40 - Pokaz Pierwszej Pomocy- SSzW w Ciechanowie**

**12:40-13:00 - Akademia Fitness**

**13:00-13:30 - Uczniowie Państwowej Szkoły Muzycznej I stopnia im. Stanisława Moniuszki w Ciechanowie**

**13:30-14:00 - Natasza Pepłowska i Zofia Konwerska - uczennice ze Szkoły Podstawowej w Regiminie**

**14:00-14:20 – KGW Regimin**

**14:20-14:50 - Pokaz Pierwszej Pomocy Ochrona Zdrowia i Życia – Bezpieczeństwo PUZ i 5MBOT**

**14:50-15:30 - Zespół KOP**

**15:30-16:00 - Występy grup tanecznych MADA DANCE**

***WYSTAWCY/ STOISKA***

***Parking***

***Służby mundurowe i ratownicze:***

***Policja:***

**- sprzęt wykorzystywany podczas asekuracji wydarzeń sportowych**

**- wyposażenie aut**

**- umundurowanie,**

**- auto do pokazu**

**- alko i narkogogle**

**- daktyloskopia**

***Straż Pożarna:***

**- sprzęt pożarniczo- gaśniczy**

**- wyposażenie aut**

**- umundurowanie**

**- auto do pokazu**

***Wojskowe Centrum Rekrutacji w Ciechanowie***

**- poradnictwo w zakresie rekrutacji do służby wojskowej**

***5 Mazowiecka Brygada Obrony Terytorialnej***

**- stoisko promujące służbę wojskową**

**- sprzęt wojskowy**

***Ratownictwo medyczne***

***-* pierwsza pomoc, karetka pogotowia**

**Bank krwi z Pracownią Serologii Transfuzjologicznej**

**- rejestracja potencjalnych dawców szpiku**

***Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna***

**- bezpłatne pomiary zawartości tlenku węgla w wydychanym powietrzu**

**- walizka edukacyjna przedstawiająca skutki zażywania narkotyków**

**- alkogogle oraz narkogogle**

**- ekspozycja Piramidy Zdrowia**

**- poradnictwo prozdrowotne i rozdawnictwo materiałów**

**- pomiar ciśnienia tętniczego krwi**

**- pomiar pojemności wydechowej płuc, przy użyciu pikflometru**

***Oddział Rejonowy Polskiego Czerwonego Krzyża w Ciechanowie***

 **-pokazy pierwszej pomocy w użądleniach oraz stoisko profilaktyczne**

 ***Medyczna Szkoła Policealna***

**- zabiegi pielęgnacyjne na twarz i ciało**

**- pokaz prawidłowej higieny jamy ustnej, nitkowanie, higiena protez**

**- masaż Shantalla dla niemowląt**

**- ćwiczenia korekcyjne przy wadach stóp**

***Narodowy Fundusz Zdrowia***

**- stoisko promocyjne**

***Wody Polskie***

**- konkursy dla dzieci**

**- animacje**

**- stoisko promocyjne**

***Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna***

**- animacje**

**- ćwiczenia gimnastyczne**

**- gry i zabawy**

**- poradnictwo oraz możliwość rozmowy z psychologiem**

***Specjalistyczny Szpital Wojewódzki w Ciechanowie***

**- szkoła Rodzenia**

**- transplantologia**

**- miś promujący zdrowie**

**- promocja Zdrowia**

**ARNICA-CENTRUM MEDYCZNA**

**- badania glukozy i kwasu moczowego**

**- edukacja prozdrowotna**

**CENTRUM MEDYCZNE ESCULAP**

**- analiza składu ciała**

**- pomiar cholesterolu, kwasu moczowego i glikemii**

**- badania pomiaru ciśnienia**

**- konsultacje dietetyczne i fizjoterapeutyczne**

**FIGHT FITNESS**

**- stoisko promocyjne**

**FIGURA - CENTRUM PIĘKNEGO CIAŁA**

**- stoisko promocyjne**

 **FUNDACJA REGENERACJA**

**- stoisko promocyjne**

**PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA IM. IGNACEGO MOŚCICKIEGO W CIECHANOWIE**

**-** **badanie glukozy**

**- ciśnienia tętniczego krwi**

**- poradnictwo**

**- malowanie twarzy**

**- pierwsza pomoc**

***PUNKTY GASTRONOMICZNE***

**KGW REGIMIN**

**GAMA SMAKÓW**

**PIEKARNIA GAWARECCY**

**PIEKARNIA DMOCHOWSCY**

**BAR ŻAK**

**DODATKOWO- STREFA AKTYWNOŚCI, ZABAWY, ANIMACJE DLA DZIECI, GRY I ZABAWY,CHODZĄCE MASKOTKI - AGNES ART. (11:00- 13:00)**