



**Magiczny
Kraków**

Tydzień zdrowia w „Żeromskim”

2018-03-05

Szpital Specjalistyczny im. Stefana Żeromskiego w Krakowie organizuje „Tydzień zdrowia kobiet”.

Seniorki będą mogły zobaczyć, jak ćwiczyć, by nie uszkodzić kolana czy szwankującego kręgosłupa, panie w ciąży będą miały okazję poznać sekwencje ruchów, dzięki którym ciało rozluźnia się, wzmacnia, uelastycznia, i przygotowuje do porodu.

- Postaraliśmy się urozmaicić program: każdy znajdzie coś dla siebie, nie zabraknie zajęć wzmacniających, rozciągających, rehabilitacyjnych. Specjalna propozycja czeka na panie, które są w ciąży. Wszystkie zajęcia odbywają się w szkole rodzenia w „Żeromskim” za darmo! – zachęcają organizatorzy.

Będzie okazja porozmawiać z lekarzem internistą, kardiologiem, nie zabraknie także konsultacji psychologicznych i dietetycznych.

Zapisy w godz. 9-14 pod nr tel. 12 622 92 47 lub osobiście w budynku głównym - pokój nr 9. Decyduje kolejność zgłoszeń, liczba miejsc jest ograniczona.

Program:

poniedziałek, 5 marca

- godz. 11.00-12.00 – trening obwodowy
- godz. 12.00-13.00 – Spalamy tłuszcz
- godz. 13.00-14.00 – porady psychologiczne – mgr Małgorzata Makoś-Wiśniewska

wtorek, 6 marca

- godz. 11.00-12.00 – Zdrowy kręgosłup z elementami pilates
- godz. 12.00-13.00 – Aktywna w ciąży
- godz. 13.00-14.00 – konsultacje internistyczne, kardiologiczne – lek. med. Andrzej Wiśniewski
- godz. 13.00-16.00 – cytologia dla pań w wieku 25-59 lat (poradnia ginekologiczna)

środa, 7 marca

- godz. 9.00-10.00 – konsultacje stomijne – mgr Dorota Jesionka, pielęgniarka stomijna
- godz. 11.00-12.00 – konsultacje dietetyczne – mgr Joanna Ciupczyk, dietetyk

czwartek, 8 marca

- godz. 11.00-12.00 – Joga dla pań w ciąży – Aneta Warszawa-Salwierak
- godz. 12.00-13.00 – Joga dla pań 50+ – Aneta Warszawa-Salwierak



**Magiczny
Kraków**

piątek, 9 marca

- godz. 11.00-12.00 – Rozciągamy mięśnie.