

Portal Województwa Lubuskiego



Serce kocha się zmęczyć



Kategoria - Archiwum

Data publikacji -26 września 2017 godz. 14:01

- Nasze zdrowie, nasza sprawa! Jak będziemy aktywni, będziemy się ruszać i dobrze odżywiać, nie będziemy palić papierosów, zadbamy o cholesterol, to nasze serce będzie zdrowe i będzie biło dla nas i naszych bliskich - mówiła podczas lubuskich obchodów Światowego Dnia Serca marszałek Elżbieta Anna Polak. To że ruch jest bardzo ważny dla dobrej pracy serca udowodnili wszyscy, którzy wspólnie zatańczyli do utworu Despacito.

Nie od dziś wiadomo, że aktywność jest niezwykle ważna dla dobrej pracy serca. Krótko mówiąc, zarówno te młode, jak i te nieco starsze lubuskie serca kochają się zmęczyć! O tym, że tak jest w rzeczywistości przekonywali eksperci w zakresie kardiologii i rehabilitacji podczas lubuskich obchodów Światowego Dnia Serca, które odbyły się 27 września. - Musimy zwrócić uwagę wszystkich, że o serce należy zadbać. Ważna jest nie tylko profilaktyka i badania, ale przede wszystkim aktywność, uśmiech i zdrowy styl życia - podkreślała marszałek Elżbieta Anna Polak.

Podczas całego spotkania młodzież z lubuskich szkół: Zespołu Szkół Plastycznych w Zielonej Górze oraz Liceum Ogólnokształcącego nr I w Zielonej Górze oraz przedszkola nr 3 im. Misia Uszatka wykonała prace plastyczne związane z sercem. Wystawę prac można oglądać w holu urzędu marszałkowskiego.

Lubuskie obchody Światowego Dnia Serca

PROGRAM

10.00	Pokolenie najmłodszych serc - warsztaty plastyczne dla przedszkolaków
10.30	Pokolenie dojrzałych serc - wspólny taniec wszystkich grup - <i>Despacito (próba)</i>
10.45-11.30	Pokolenie nastoletnich serc - aranżacja wystawy z prac przedszkolaków + rozpoczęcie sercowych warsztatów artystycznych
11.00	Elżbieta Anna Polak (dojrzałe serce) - Oficjalne otwarcie Lubuskich obchodów Światowego Dnia Serca
11.20	Wspólny taniec - <i>Despacito</i> (prowadzi Grażyna Wyczałkowska)
11.30	<i>Rehabilitacja kardiologiczna w niewydolności krążenia i chorobie niedokrwiennej serca u osób w podeszłym wieku</i> - Urszula Kawalec-Hurny
11.50	Wesołe katusze dla serca - zabawa z gumami i hulaj-hop (prowadzi Grażyna Wyczałkowska)
12.00	Serce kocha się zmęczyć? - pytania do specjalisty
12.10	Aktywne zakończenie obchodów (prowadzi Grażyna Wyczałkowska)
10.00-13.00	konsultacje lekarskie, możliwość wykonania EKG, poziomu cukru we krwi, zbadania wagi ciała

Światowy Dzień Serca to święto obchodzone w ostatnią niedzielę września (inicjatywa Światowej Federacji Serca). Obchody na całym świecie - mają na celu zwiększenie świadomości społecznej dotyczącej chorób serca oraz promocję zdrowego stylu życia.

Pierwsze obchody odbyły się w 2000 roku. W Polsce są organizowane od 2002 roku.

Lubuskie obchody - mają na celu zaktywizowanie osób w różnych przedziałach

wiekowych: dzieci, młodzieży, dorosłych i seniorów. Ćwiczenia fizyczne, prezentowane podczas wydarzenia, będą dostosowane do wszystkich, bez względu na wiek.

Pogadanki kardiologiczne poprowadzą specjaliści z Lubuskiego Szpitala Specjalistycznego Pulmonologiczno-Kardiologicznego w Torzymiu sp. z o.o., który realizuje m.in. rehabilitację kardiologiczną po zawałach serca.