

HARMONOGRAM SPOTKAŃ W RAMACH PROMOCJI ZDROWIA DLA KURACJUSZY 23 WSZUR w ŁĄDKU-ZDROJU

Zaczynamy o godzinie 13.30
Pawilon 3 - Sala edukacyjna

Data	Temat	Prowadzący
15.09	Stres i sposoby radzenia sobie ze stresem	mgr Daria Skrobotun Strączyńska
22.09	Dlaczego tak ważna jest aktywność fizyczna? Ile znaczy wystarczająco?	dr hab. n med. Małgorzata Łukowicz
29.09	Promowanie zdrowego stylu życia	mgr Agnieszka Fuss
06.10	Budowanie odporności psychicznej	mgr Ewa Bednarczyk
13.10	Osteoporoza – czynniki ryzyka, suplementacja witaminą D3, zespół kruchości	lek Katarzyna Kępa
20.10	Zdrowy styl życia, zdrowe nawyki, budowanie zasobów	mgr Natalia Kociołek
27.10	Zespół niewydolności limfatyczno-żylnej – wskazania i przeciwwskazania do zabiegów leczniczych	lek Danuta Ciężkowska
03.11	Kontrola złości jako radzenie sobie z trudnymi emocjami	mgr Daria Skrobotun Strączyńska
17.11	Rehabilitacja po alloplastyce stawu biodrowego – zalecenia co do dalszej aktywności	lek Maria Górniak
24.11	Dysfunkcja i ból w układzie ruchu	Lek Tomasz Idzi
01.12	Nerw błędny – co robić aby utrzymać równowagę w układzie wegetatywnym – wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie	dr hab. n med. Małgorzata Łukowicz
08.12	Fizjologiczna utrata masy mięśniowej – sarkopenia – konieczność zwiększenia aktywności ruchowej	lek Katarzyna Kępa
15.12	Znaczenie emocji w codziennym funkcjonowaniu	mgr Ewa Bednarczyk
22.12	O tym jak to co jemy wpływa na nasze zdrowie, nastrój	dr hab. n med. Małgorzata Łukowicz
05.01	Detoks dopaminowy/profilaktyka uzależnień	mgr Daria Skrobotun Strączyńska
12.01	Edukacja zdrowotna w obszarze profilaktyki i zwalczania zakażeń	mgr Dagmara Dywańska Susło
19.01	Choroba naczyń – wskazania i przeciwwskazania do zabiegów leczniczych	lek Danuta Ciężkowska
26.01	Zdrowe schematy myślowe	mgr Natalia Kociołek
02.02	Rehabilitacja po alloplastyce stawu kolanowego – zalecenia co do dalszej aktywności	lek Maria Górniak
09.02	Medycyna hiperbaryczna – Kiedy warto a kiedy nie można korzystać z komory hiperbarycznej	dr hab. n med. Małgorzata Łukowicz
16.02	Choroba zwyrodnieniowa stawów obwodowych – co ważne?	lek Katarzyna Kępa
23.02	W zdrowym ciele zdrowy duch – wpływ emocji na nasze zdrowie i ciało	dr hab. n med. Małgorzata Łukowicz
02.03	Rwa kulszowa - objawy, diagnostyka i leczenie	Lek Tomasz Idzi

**23 Wojskowy Szpital Uzdrawiskowo-Rehabilitacyjny Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Łądku-
Zdroju**

09.03	Mity na temat bólu kręgosłupa	mgr Tomasz Piojda
16.03	Rola oddechu i jego znaczenie w treningu uważności	mgr Tomasz Piojda