



POWIATOWE OBCHODY DNI ZDROWIA W POWIECIE POLICKIM I MIESIĄC ŚWIADOMOŚCI RAKA PIERSI

Harmonogram spotkania
(Realizacja zadania publicznego pt. „Razem po zdrowie”)
Hotel Dobosz, 18 października 2022 r., godz. 16:00

Lp.	Temat	Czas
1.	Powitanie – Amazonki, Przedstawiciel Powiatu	Ok. 10min.
2.	Prezentowanie harmonogramu - prowadząca	Ok. 5min.
3.	Działalność Polickich Amazonek – pokaz zdjęć	Ok. 5min.
4.	„Moja historia” - Amazonki	Ok. 10min.
5.	Zadania publiczne w roku 2022 - prowadząca 1. „Profilaktyka zdrowia kobiety” 2. „Razem po zdrowie”	Ok. 10min.
6.	Profilaktyka zdrowia dna miednicy - mgr fizjoterapii Katarzyna Zielińska: - postawa i oddech a dno miednicy - wspomaganie dna miednicy każdego dnia	Ok. 15min.
7.	Profilaktyka zdrowia piersi - Julita Imirowicz - rak piersi w Polsce - czynniki zwiększające/zmniejszające zachorowania - budowa piersi - co to jest rak piersi i jego objawy - profilaktyka nowotworów piersi - samokontrola piersi	Ok. 20min.
8.	Pokaz samobadania na fantomie piersi - Elżbieta Krzemień	Ok. 10min.
9.	Warsztaty dla Gości – Amazonki SPA - nauka samobadania na fantomie piersi	Ok. 20min.
10.	Poczęstunek (w trakcie warsztatów) – kawa, herbata, ciasto	
	Podziękowanie za udział w spotkaniu, pożegnanie.	Ok.5 min
	CZAS SPOTKANIA	OK. 110 MIN.

- Prowadząca spotkanie: Julita Imirowicz – Prezes Stowarzyszenia Polickich Amazonek
- Zadanie publiczne współfinansowane ze środków Powiatu Polickiego.