



KONSTANCIŃSKIE DNI ZDROWIA

ZDROWIE ZACZYNA SIĘ OD CIEBIE

4.10.2025, SOBOTA

5.10.2025, NIEDZIELA

PRELEKCJE EKSPERTÓW I SPECJALISTÓW OCHRONY ZDROWIA

„Hugonówka”, sala widowiskowa

14.00–14.30 INAUGURACJA OBCHODÓW DNI ZDROWIA W KONSTANCINIE- JEZIORNIE I WYSTĄPIENIE PATRONA HONOROWEGO

1. Siła w różnorodności – czego uczy nas sport osób z niepełnosprawnościami.
Dr Piotr Marek, adiunkt w Instytucie Sportu PIN. Polski Komitet Paraolimpijski.

14.30–16.00 NARODOWE PROGRAMY PROFILAKTYKI I LECZENIA

1. Lepiej zapobiegać niż leczyć. Nowoczesna diagnostyka i leczenie najczęstszych chorób blisko domu.

Julia Baranek – mgr dietetyki klinicznej. SPZZOZ Konstancin-Jeziorna.

2. Solanka i borowina – wykorzystanie naturalnych surowców leczniczych.

Marcin Trębowski, z-ca dyrektora ds. medycznych, fizjoterapeuta, wykładowca akademicki.
Uzdrowisko Konstancin-Zdrój S.A.

3. Rehabilitacja przedoperacyjna.

Katarzyna Laprus – Abramska, mgr fizjoterapii. Centrum Kompleksowej Rehabilitacji Sp. z o.o.

16.30–18.00 WSPARCIE W BÓLU I CHOROBIĘ

1. Nie musi boleć, czyli jak radzić sobie z bólem różnego typu.

Przemysław Kapata – lekarz specjalista medycyny paliatywnej. Fundacja Ewdomed.

2. Jak długo trwa żałoba i kiedy przestać płakać?

Agnieszka Maj – psycholog, psychoonkolog. Fundacja Ewdomed.

3. Jak wspierać osobę odchodzącą?

Ewa Hardej – psycholog, psychoonkolog. Fundacja Ewdomed.

WARSZTATY

„Hugonówka”, sala plastyczna

10.00–13.00 PRZEDPOŁUDNIOWY RELAKS

1. Wyścig do zdrowia – gra ruchowa dla dzieci.

2. Jak zwiększyć rezyliencję na stres używając prostych narzędzi z uwzględnieniem ciała.

3. Refleksologiczny automasaż dłoni.

4. Joga twarzy i automasaż.

13.30–14.15 WSPARCIE W KRYZYSIE

1. Jak być przy kimś, komu wali się świat? Praktyczny warsztat wspierania osób w kryzysie.

14.30–15.45 KOBIECOŚĆ POD OPIEKĄ POŁOŻNYCH

1. Profilaktycznie dla kobiet.

2. Aktywność kobiet w ciąży.

16.00–17.00 BEZPIECZNIE NA GRZYBACH

1. Instrukcja higienicznej dezynfekcji rąk.

2. Bezpieczne grzybobranie.

ROZMOWY O ZDROWYM STYLU ŻYCIA

„Hugonówka”, sala multimedialna

10.00–14.00

1. Skutki nadużywania technologii cyfrowych – nowe destrukcyjne uzależnienie.

2. Uzależnienie, jego wpływ na zdrowie, rodzinę i codzienne funkcjonowanie.

3. Dieta w profilaktyce uzależnień u dzieci, młodzieży i dorosłych.

4. Superfoods – fakty i mity. Co naprawdę działa, a co jest tylko marketingiem.

5. Bezpieczne samoleczenie.

ZDROWA GIMNASTYKA

„Biały Dom”, ul. Mostowa 5, Konstancin-Jeziorna

10.00–14.00 RUCH PO ZDROWIE

1. Zdrowy kręgosłup – odcinki: piersiowy i lędźwiowy.

2. Profilaktyka i leczenie wad postawy – zajęcia dla dzieci z a) plecami okrągłymi b) postawą wiotką i hipermobilną.

3. Joga – zajęcia rozciągające i relaksacyjne.

4. Sensoryczna ścieżka zdrowia dla dzieci.

5. Rolowanie, rozluźnianie mięśniowo-powięziowe.

6. Nauka podstaw masażu klasycznego.

7. Profilaktyka cieśni nadgarstka.

11.00–14.00 RUCH PO ZDROWIE

1. Zdrowy kręgosłup – lepsze życie.

2. Joga – zajęcia rozciągające i relaksacyjne.

PRZYSTANKI ZDROWIA

Park Zdrojowy, plener przy „Hugonówce”, Konstancin-Jeziorna

10.00–14.30

1. Nordic Walking.

2. Lasoterapia – regenerujący spacer w rytmie natury.

3. Testy przesiewowe na położeńiowe zawroty głowy.

10.00–13.00

1. Nordic Walking – spacerem po zdrowie.

2. Sensoryczna ścieżka zdrowia dla dzieci.

10.00–16.00
CAŁY WEEKEND:

KREWNIACY - PROMOWANIE IDEI KRWIODAWSTWA • AUDIKA - SŁUCHOBUS
zabiegi • badania • aktywności fizyczne • pokazy • wystawy • konsultacje
porady • animacje dla dzieci • prezentacje • strefa gastronomiczna

WSTĘP WOLNY



SZCZEGÓŁY NA
HUGONOWKA.PL



KONSTANCIŃSKI DOM KULTURY „HUGONÓWKA” ul. Mostowa 15, Konstancin-Jeziorna



ORGANIZATORZY



PATRONAT HONOROWY



PARTNERZY

