

MATERIAŁ PŁATNY

## Szkolimy, by promować zdrowy styl życia

W projekcie „Twoje Serce Twoim Życiem” zadbano o trzon całego systemu promocji zdrowego stylu życia, a mianowicie partnerów bez, których jego realizacja nie byłaby możliwa. Celem wsparcia ich kompetencji, umiejętności oraz dostarczenia niezbędnej wiedzy w zakresie promocji i profilaktyki zdrowia, zaproponowano szereg bezpłatnych szkoleń. Tematyka i zakres szkoleń zostały dobrane do określonej grupy odbiorców i obejmowały m.in. zasady zdrowego żywienia, aktywność sprzyjającą zdrowiu, poradnictwo psychologiczne motywujące do zmiany stylu życia, czynniki ryzyka oraz profilaktykę chorób układu krążenia.

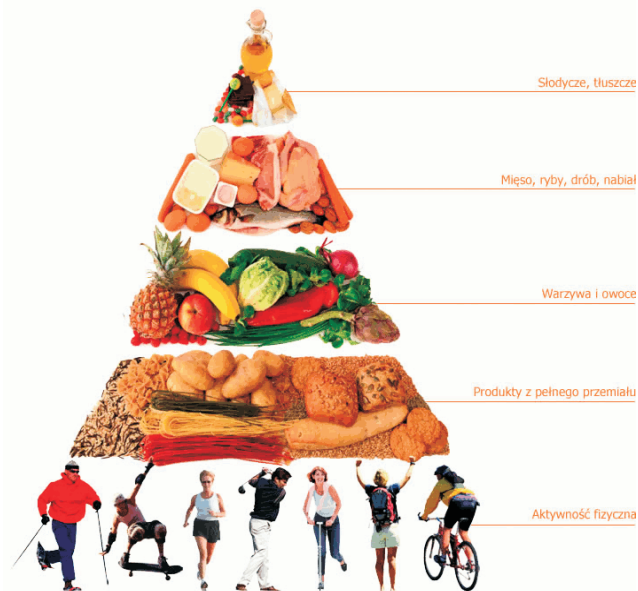
Niektóre z nich jak zasady zdrowego żywienia czy aktywność

społecznej oraz personel medyczny poradni podstawowej opieki zdrowotnej z terenu powiatu piotrkowskiego. Jak wspierać podopiecznych w zmianie stylu życia, ze szczególnym uwzględnieniem poradnictwa przeciwnikotynowego oraz interwencji kryzysowej, pracownicy pomocy społecznej mogli dowiedzieć się na szkoleniu przeprowadzonym przez psychologa.

Co najbardziej szkodzi sercu oraz jak prawidłowo wykonać pomiar ciśnienia tętniczego przedstawiciele kół gospodyń wiejskich, klubów sportowych oraz ośrodków pomocy społecznej nauczyli się podczas szkoleń na temat czynników ryzyka w chorobach układu krążenia. Zdobytą wiedzę uczestnicy będą mogli dzielić się ze swoimi podopiecznymi oraz promować zdrowy styl życia

chorób układu krążenia, lekarze poradni z terenu powiatu piotrkowskiego usłyszą na szkoleniu poprowadzonym przez prof. Wojciecha Drygasa, kierownika Zakładu Epidemi-

mającym na celu zapobieganie lub zmniejszanie zachorowalności na choroby związane ze stylem życia. Ich realizacja ma być kanałem transferu wiedzy



Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej

logii, Prewencji Chorób Układu Krążenia i Promocji Zdrowia w instytucie Kardiologii im. Prymasa Tysiąclecia Kardynała Stefana Wyszyńskiego oraz Katedry Medycyny Społecznej i Zapobiegawczej Akademii Medycznej w Łodzi, a także eksperta WHO w dziedzinie zdrowia publicznego i medycyny zapobiegawczej.

Szkolenia są kluczowym zadaniem projektu „Twoje Serce Twoim Życiem”, który jest kompleksowym przedsięwzięciem,

specjalistycznej, która zostanie wykorzystana w działalności operacyjnej przychodni POZ m.in. w zakresie prowadzenia programów profilaktycznych w publicznym i niepublicznym systemie zdrowia.

Łącznie w realizowanych w ramach projektu szkoleniach weźmie udział ponad 200 osób.

### JUŻ WKRÓTCE ...

Na terenie każdej gminy powiatu piotrkowskiego uruchomionych zostanie 11 filii Akademii Dobrej Rady w ramach, których w trudnych sytuacjach życiowych poradnictwo i wsparcie świadczone będzie przez psychologów. Są one



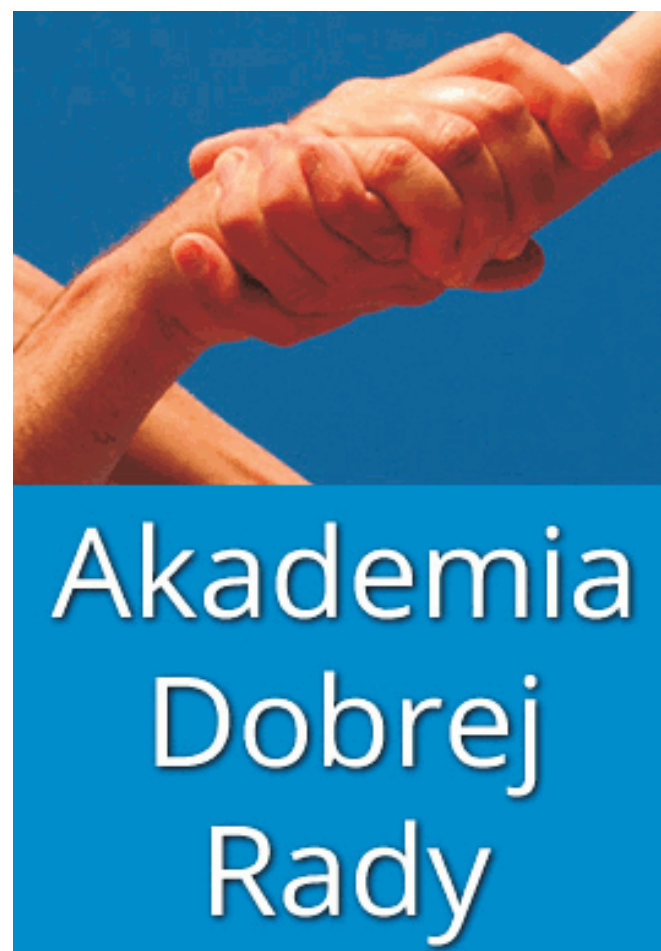
sprzyjająca zdrowiu już się odbyły. Jak ważne dla naszego zdrowia jest prawidłowe żywienie czy aktywność fizyczna mogło przekonać się 50 przedstawicieli kół gospodyń wiejskich oraz 26 osób reprezentujących kluby sportowe, szkoły, biblioteki gminne, które zadeklarowały współpracę w projekcie. Ze szkoleń skorzystają też pracownicy ośrodków pomocy

wśród społeczności lokalnych.

Z kolei o najnowszych doniesieniach naukowych i postępkach medycyny w zakresie diagnostyki chorób układu krążenia oraz w zakresie faktów i mitów dotyczących diety oraz aktywności fizycznej stosowanej w prewencji



Artykuł jest dofinansowany ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego oraz budżetu państwa



dedykowane zarówno dla osób z grupy docelowej Programu tj. biorącej udział w badaniu ankietowym, jak i osób, które nie należą do grupy docelowej i mają potrzebę wsparcia czy pomocy specjalistycznej w wyjściu z kryzysu. W każdej filii Akademii Dobrej Rady będzie również prowadzone poradnictwo w zakresie możliwości pozbycia się nałogu palenia.

Miejscem działalności Akademii będą pomieszczenia ośrodków pomocy społecznej udostępnione na rzecz realizacji zadań Projektu w ramach współpracy między interesariuszami. Szczegółowe godziny i dni funkcjonowania Akademii będą dostępne w Ośrodkach Pomocy Społecznej oraz na stronie internetowej projektu już na początku marca. - [www.zdrowie.powiat-piotrkowski.pl](http://www.zdrowie.powiat-piotrkowski.pl).



Realizator Projektu: Powiat Piotrkowski Biuro Projektu: Piotrków Trybunalski, ul. Dąbrowskiego 7 (pokój 101, I piętro), tel. 44 732 88 29, e-mail: [PL13@powiat-piotrkowski.pl](mailto:PL13@powiat-piotrkowski.pl)

## Wydarzenia organizowane w związku z obchodami Narodowego Dnia Pamięci Żołnierzy Wyklętych w Piotrkowie Trybunalskim

**27.02.2016 (sobota) godz. 17.00**

– wykład Tadeusza Płużańskiego pt. „Żołnierze Wyklęci i ich oprawcy”, siedziba Klubu GP w Piotrkowie, ul. Szewska 3

**1.03.2016 (wtorek) godz. 17.00**

– II Piotrkowski Marsz Pamięci Żołnierzy Wyklętych Wymarsz z Rynku, przemarsz pod tablicę upamiętniającą Żołnierzy Wyklętych.

**3.03.2016 (czwartek) godz. 11.30**

– wykład Sławomira Górskiego pt. „Zrzeszenie Wolność i Niezawisłość” oraz projekcja filmu „Wolność i Niezawisłość. Ostatnia nadzieja” w reż. Sławomira Górskiego, Filia UJK w Piotrkowie, ul. Słowackiego 114/118, bud. „B”, sala 14.

\*We wrześniu 2015 r., na VII Festiwalu Filmów Dokumentalnych w Gdyni „Niepokorni, Niezłomni, Wyklęci” film zdobył Złoty Opornik – nagrodę główną festiwalu.

\*\* Wykład oraz projekcja filmu z udziałem reżysera odbędą się również dla osadzonych w Areszcie Śledczym w Piotrkowie Trybunalskim

**3.03.2016 (czwartek) godz. 17.00**

– Kino Odkrywców Historii – projekcja filmu „Wolność i Niezawisłość. Ostatnia nadzieja” w reż. Sławomira Górskiego. Spotkanie ze współautorami książki „Wrogowie ustroju”. Represje komunistyczne wobec oficerów Armii Krajowej Okręgu Łódź, dr. Dariuszem Rogutem i Pawłem Wąsem; siedziba Klubu GP w Piotrkowie, ul. Szewska 3

**4.03.2016 (piątek) godz. 17.00**

– Droga Krzyżowa w intencji Żołnierzy Wyklętych. Koncert Bartłomieja Kurowskiego; Kościół p. w. św. Jakuba „Fara” w Piotrkowie

Organizatorami wydarzeń są: Klub Historyczny im. gen. Stefana Roweckiego „Grotę” oraz Klub Gazety Polskiej w Piotrkowie Trybunalskim

**W HOLDZIE ŻOŁNIERZOM WYKŁĘTYM**

**ZAPRASZAMY**

**sobota 27.02., godz. 17.00, ul. Szewska 3**  
"ŻOŁNIERZE WYKŁĘCI I ICH OPRAWCY"  
spotkanie z **TADEUSZEM PŁUŻAŃSKIM**

**wtorek 01.03. godz. 17.00,**  
**RYNEK TRYBUNALSKI**  
**II Piotrkowski Marsz Pamięci Żołnierzy Wyklętych**

**czwartek 03.03.**  
- **godz. 11.30 Filia UJK, ul. Słowackiego 114/118, bud. B, s. 14**  
Projekcja filmu dokumentalnego "Wolność i Niezawisłość. Ostatnia nadzieja", do którego wprowadzenia dokona reżyser **Sławomir Górski**

**czwartek 03.03,**  
**godz. 17.00 Kino Odkrywców Historii**  
**ul. Szewska 3**

**piątek 04.03.**  
**godz. 17.00,**  
**Kościół Św. Jakuba**  
**FARA - Droga Krzyżowa w intencji Żołnierzy Wyklętych, koncert Bartłomieja Kurowskiego**

Organizatorzy: Klub Gazety Polskiej Piotrków Trybunalski

Patronat medialny: Gazeta Polska wMeritum.pl