



Festiwal Kultury Zdrowia

PEŁNIA ZDROWIA
NA STARYCH
I DOBRYCH
WIBRACJACH

Rybnicki Festiwal Zdrowia

27 XI – 2 XII

2023

RYBNIK

**Edukatorium
Juliusz**

w Rybniku

Powiatowa i Miejska
**Biblioteka
Publiczna**

im. Konstantego Prusa
w Rybniku

Muzeum

im. o. Emilia Drobrego
w Rybniku

Konferencja
*Kobieta
złota*

**rakowi
STOP**



**Teatr
Ziemi
Rybnickiej**



**Edukatorium
Juliusz**
w Rybniku

ZAPOMNIJ O CODZIENNYM
STRESIE I ODBUDUJ
SWOJĄ ENERGIĘ

GODZ.: 17.00

**MIEJSCE: Edukatorium Juliusz
w Rybniku**
ul. Klasztorna 11

WEJŚCIÓWKA: 1 zł

27 XI

PONIEDZIAŁEK

Unikalne zajęcia relaksacyjne

Odkryj magiczne chwile odprężenia
na Festiwalu Kultury Zdrowia!

Zapraszamy na niezwykle zajęcia
relaksacyjne, gdzie zanurzysz się
w niepowtarzalnej scenerii nawiązującej
do ciała człowieka.

Techniki głębokiego relaksu, pozwolą Ci
odciąć się od codziennego zgiełku.

Zdobądź nowe umiejętności radzenia
sobie ze stresem i odnajdź spokój
wewnętrzny, który pozwoli Ci czerpać
radość z każdego dnia.

Zapraszamy Cię do zatrzymania się na
chwilę i zadbania o swoje ciało i umysł.

28 XI

WTOREK

Depresja – zauważ TO! Aleksandra Zawadzka



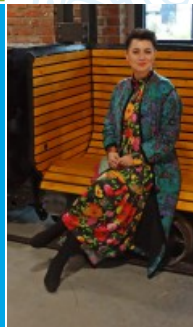
ZDROWIE PSYCHICZNE
FUNDAMENTALNYM DOBREM
OSOBISTYM CZŁOWIEKA.

GODZ.: 18.00 – 20.00

MIEJSCE: Halo! Rybnik
ul. Sobieskiego 20

WEJŚCIÓWKA: BEZPŁATNIE

- Depresja jako globalne wyzwanie zdrowia psychicznego – trochę statystyki.
- Jak może objawiać się depresja – powiedzmy o diagnostyce.
- Gdzie tkwi przyczyna – czy mnie to też może dotknąć?
- Co pomaga w zdrowieniu lub zredukowaniu prawdopodobieństwa depresji?
- WHO – czyli Międzynarodowa Organizacja Zdrowia i jej rekomendacje dotyczące depresji.
- Jak my możemy wspierać koleżankę/kolegę/bliskie osoby, które przeżywają trudne chwile?
- Z gabinetu terapeuty – co może być pomocne, kiedy dopada nas/was spadek nastroju.



Aleksandra Zawadzka

terapeutka, pracuje w oparciu o terapię skoncentrowaną na rozwiązaniach, coach, trenerka rozwoju osobistego, wykładowczyni akademicka, mentorka studentów na SWPS. Ma za sobą setki godzin warsztatów i indywidualnej pracy z Klientem.



Muzeum

im. o. Emila Drobneho
w Rybniku

POCZUJ HARMONIĘ
I PIĘKNO SZTUKI

GODZ.: 18.00

**MIEJSCE: Muzeum im. Emila
Drobneho w Rybniku**
ul. Rynek 18

WEJŚCIÓWKA: BEZPŁATNIE

29 XI

ŚRODA

Koncert na Ratuszu ze Szkołą Muzyczną

Z wielką radością zapraszamy na niezapomniany koncert na Ratuszu.

Przygotujcie się na prawdziwą ucztę muzyczną, ponieważ na scenie wystąpią utalentowani podopieczni Szkoły Muzycznej I i II Stopnia im. Karola i Antoniego Szafranków w Rybniku, którzy zachwycą Was swoim niezwykłym talentem i pasją do muzyki.

Będzie to wieczór pełen emocji, pięknych dźwięków i artystycznych wzruszeń. Festiwal Kultury Zdrowia to wyjątkowe wydarzenie, które łączy muzykę ze zdrowiem i wspaniałą atmosferą.

Podczas wydarzenia pojawi się repertuar klasyczny kompozytorów europejskich oraz polskich XVIII - XX wieku. Będą akcenty epoki klasycyzmu, romantyzmu, jak i bardziej współczesnych nurtów muzyki poważnej.



Powiatowa i Miejska
**Biblioteka
Publiczna**
im. Konstantego Prusa
w Rybniku

30 XI

CZWARTEK

Spotkanie z Magdaleną Makarowską

Magdalena Makarowska dietetyk kliniczny, psychodietetyk, pedagog, autorka serii poradników wydawnictwa Feeria „Jedz pysznie, chudnij cudnie”, „Dieta w insulinooporności” i wielu innych. Specjalistka SOIT i wolontariuszka Fundacji – Insulinooporność zdrowa dieta, zdrowe życie, której głównym zadaniem jest profilaktyka cukrzycy typu 2. Pasjonatka diet roślinnych. Edukatorka żywieniowa nt. insulinooporności oraz profilaktyki cukrzycy typu 2, oraz przede wszystkim hedonistka żywieniowa. Właścicielka gabinetu dietetyki spersonalizowanej. Dietoterapia w Łodzi.

ZDROWE ODŻYWIENIE
MOŻE STAĆ SIĘ STYLEM ŻYCIA.

GODZ.: 17.00 – 19.00

**MIEJSCE: Biblioteka Publiczna
w Rybniku**
ul. Józefa Szafranka 7

WEJŚCIÓWKA: BEZPŁATNIE



Moim celem jest udowodnienie, że zdrowe odżywianie jest pyszne i może stać się niewątpliwie stylem życia!



PLANUJ, ORGANIZUJ SIĘ
W CZASIE,
BY ZADBAĆ O SIEBIE.

GODZ.: 10.00

MIEJSCE: Kampus
ul. Rudzka 13, Rybnik
budynek B

REJESTRACJA: tel. 539 687 722

1 XII

PIĄTEK

Konferencja Zdrowie w centrum uwagi

9:30-10:00 Rejestracja

10:00-10:20 Rozpoczęcie Konferencja – Nasze marzenia „Centrum Onkologii Integracyjnej Subregionu Zachodniego w Rybniku” prof. zw. dr hab. n. med. Jadwiga Joško-Ochojska

10:20-10:55 „Obowiązkowe badanie samochodu, a co z Naszym przeglądem ? Kilka słów o profilaktyce zdrowotnej”

dr n. med. Katarzyna Kryszczyszyn-Musialik specjalista onkologii klinicznej

10:55-11:30 „Pierwsze objawy chorób nowotworowych u dzieci” – dr n. med.

Katarzyna Musioł specjalista pediatra, specjalista onkolog i hematolog dziecięcy

11:30-11:50 Przerwa kawowa

– w trakcie „Weź głęboki oddech proste ćwiczenie pobudzające” – Lidia Białecka

11:50-12:20 „Czerniak nie jedno ma imię” – profilaktyka, diagnostyka i leczenie raka skóry” dr Aldona Olejnik specjalista pediatra

12:20-12:50 „Na złość ZUS-owi – jak żyć na co dzień długo i zdrowo” – dr Krzysztof Musialik specjalista ortopedii i traumatologii

W trakcie przerwy i po konferencji dla osób, które zdobyły co najmniej 3 pieczątki możliwość:

1. wykonania badania krwi na markery nowotworowe PSA lub CA 125 – MIEJSCE: Rybnik, Rudzka 13 B
2. wykonania badania dermatoskopowego zmian skórnych – MIEJSCE: Rybnik, Rudzka 13 A
3. konsultacji urologicznej wraz z USG



**Teatr
Ziemi
Rybnickiej**

**DOSTARCZAJ SOBIE
POZYTYWNEJ ENERGII**

MIEJSCE: Teatr Ziemi Rybnickiej
Plac Teatralny
im. Kazimierza Kutza 1

WEJŚCIÓWKI: www.biletyna.pl

2 XII

SOBOTA

GODZ.: 9.00 – 10.30

**Muzykoterapia głosem
dla dzieci z opiekunem**

GODZ.: 11.00 – 12.30

**Muzykoterapia głosem
dla dorosłych**

Mariola Rodzik-Ziemiańska

GODZ.: 14.00 – 16.00

**Wodospady Radości
– Yoga Śmiechu**

Lidia Białecka

GODZ.: 17.00

**Seans dźwiękowy przy użyciu
mis i gongów tybetańskich**

Profesor Maciej Adamski

Zabieramy swoje karimaty

BILETY: dzieci 15 zł, dorośli 25 zł

GODZ.: 19.00

**Koncert LESZEK MOŹDŻER
SOLO na 432Hz i 442 Hz**

BILETY: balkon 150 zł, parter 170 zł



**Edukatorium
Juliusz**
w Rybniku



Powiatowa i Miejska
**Biblioteka
Publiczna**
im. Konstantego Prusa
w Rybniku



Muzeum
im. o. Emila Drobrego
w Rybniku



**Teatr
Ziemi
Rybnickiej**



**Prezydent
Miasta Rybnika**
Patronat honorowy



**Uniwersytet
Ekonomiczny
w Katowicach**

Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Raciborzu

47-400 Racibórz, ul. Sienkiewicza 3A



Krwiodawca to także onkologiczny wybawca **MOBILNY PUNKT ODDAWANIA KRWI**

Rybnik, Kampus, ul. Rudzka 13, obok budynku C, godz. 9:00 – 15:00

Zdobądź co najmniej 3 pieczątki

a otrzymasz bezpłatny dostęp do:

- ❶ badania krwi na markery nowotworowe PSA lub CA 125
- ❷ badania dermatoskopowego zmian skórnych
- ❸ konsultacji urologicznej wraz z USG

Więcej: www.rakowistop.pl

27XI

29XI

28XI

30XI