

## Tydzień Zdrowia Psychicznego w Środowiskowym Domu Samopomocy

w Świętochłowicach: 12-16październik 2020

### PROGRAM

**12.10.2020** Całodniowa wycieczka do Siewierza i okolic(zwiedzanie zamku, Grodziska, góry Birów, Kiełkowic- farmy strusi, ognisko z kiełbaskami).

#### 13.10.2020

Dzień z ciekawą osobą. Spotkanie z panem **Adamem Kasperek** autorem książki „7 filarów Zdrowia”

- pomiar poziomu cukru we krwi na czczo
- pomiar ciśnienia krwi
- BMI tkanki tłuszczowej, tkanki mięśniowej, masy kostnej
- saturacja(wysycenie krwi tlenem)
- Poczęstunek

#### 14.10.2020

Spotkanie z psychologiem p. Elwirą Mikrut( Mózg- podstawowe informacje, jak nas oszukuje, mity i ciekawostki)

- Poczęstunek

#### 15.10.2020

Spotkanie z psychologiem p. Anną Sawicką( Wykład: Stres i sposoby radzenia sobie ze stresem, Skala stresu Holmesa i Rahe' a – test, Metody relaksacji)

- poczęstunek

#### 16.10.2020

- Przedstawienie” We dwoje czyli słowicze trele”

- Występ muzyczny H&A
- Film” Gang dzikich wieprzy”
- Poczęstunek

### DRODZY MIESZKAŃCY!!!

W celu zapobiegania zakażeniom wirusem SARS-CoV-2 Program tegorocznych Dni Zdrowia Psychicznego w naszym ośrodku jest adresowany tylko do uczestników Domu.

Jest nam bardzo przykro, że nie możemy Państwa do Nas zaprosić. Życzymy Państwu dużo zdrowia mając nadzieję, że wkrótce wróci czas, że znowu będziemy mogli być RAZEM!!!!.

### Do Zobaczenia!!!!