



ŚWIATOWY DZIEŃ SERCA W KATOWICACH 29 WRZEŚNIA 2019

W niedzielę, 29 września br. na Rynku w Katowicach odbędą się Centralne Obchody Światowego Dnia Serca. Organizatorem wydarzenia jest Polskie Towarzystwo Kardiologiczne, a współgospodarzem Miasto Katowice. Tego dnia w godz. 10.00-17.00 będzie możliwość skorzystania m.in. z bezpłatnych badań i konsultacji medycznych.

Dzień Serca to przede wszystkim edukacja na temat profilaktyki chorób serca. **W programie zaplanowano bezpłatne badania specjalistyczne, warsztaty z udzielania pierwszej pomocy, porady kardiologów**, naukę zdrowego odżywiania i dużo aktywności fizycznej. Nie zabraknie występów artystycznych i dobrej muzyki.

Jak dbać o serce?

Polacy zapytani, co robią, aby utrzymać swoje serce w dobrej kondycji, twierdzą, że dbają o nie poprzez unikanie palenia oraz aktywność fizyczną. Około połowa respondentów unika tłustych potraw oraz nie spożywa w nadmiarze alkoholu.* Czy to wystarczy? Tak. Dla serca ważny jest systematyczny trening, ponieważ powiększa i podwaja on sieć naczyń krwionośnych w organizmie, dzięki czemu więcej bogatej w tlen krwi może dotrzeć do serca. Regularnymi ćwiczeniami można nie tylko wzmocnić serce, ale także obniżyć poziom złego cholesterolu i cukru we krwi, oraz zmniejszyć ciśnienie tętnicze.

Uroczystości Obchodów Światowego Dnia Serca obchodzone są co roku w wielu miastach na całym świecie. Organizatorzy mają nadzieję, że przy sprzyjającej pogodzie i licznych udziale mieszkańców Katowic, tegoroczna uroczystość będzie doskonałą promocją zdrowia. Podobnie jak w latach ubiegłych zorganizowane zostaną punkty medyczne, gdzie można będzie bezpłatnie zmierzyć i oznaczyć m.in.:

- wysokość ciśnienia tętniczego
- wagę ciała oraz BMI
- poziom cukru we krwi
- poziom cholesterolu we krwi

Program na scenie i liczne atrakcje wokół sceny rozpoczną się od godz.12:00. **Remigiusz Rączka** zaprosi uczestników do swojego kulinarnego namiotu. W programie artystycznym wystąpi **Grzegorz Halama**. Na zakończenie Centralnych Obchodów Światowego Dnia Serca o godz. 16:00 wystąpi **SŁAWOMIR**.

W gronie patronów honorowych wydarzenia znaleźli się: Prezydent Miasta Katowice, Marszałek Województwa Śląskiego i Rektor Śląskiego Uniwersytetu Medycznego.

Bezpłatne badania oraz wsparcie wydarzenia zapewnią sponsorzy i partnerzy: firma Polpharma, firma Servier, Górnośląskie Centrum Medyczne im. Prof. Leszka Gieca Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach, Grupa Adamed, Boehringer Ingelheim, Pfizer, KRKA, Stryker, SANOFI, BERLIN-CHEMIE MENARINI, Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolécznictwa w Katowicach.

*<https://www.badanie-opinii.pl/raporty/co-robimy-by-dbac-o-serce>



Patronat medialny nad imprezą objęli: TVS, Radio Silesia, Dziennik Zachodni, Nasze Miasto, Newsweek Zdrowie.

Światowy Dzień Serca obchodzony jest z inicjatywy Światowej Federacji Serca (WHF) z udziałem i przy współfinansowaniu, WHO, UNESCO i UNICEF-u. Pierwsze obchody odbyły się w 2000 roku.

Więcej informacji na: www.dzienserca.com.pl i www.facebook.com/SwiatowyDzienSerca

29 września 2019
Rynek Katowice
10:00 – 17:00

ŚWIATOWY
— DZIEŃ
SERCA



Kontakt:

Anna Gucwa
BC MFD media communications
E-mail: anna.g@bcmfd.pl
Tel. 507 027 035

*<https://www.badanie-opinii.pl/raporty/co-robimy-by-dbac-o-serce>