



**KATOWICE**  
dla odmiany

## ŚWIATOWY DZIEŃ SERCA W KATOWICACH 29 WRZEŚNIA 2019

W niedzielę, 29 września br. na Rynku w Katowicach odbyły się Centralne Obchody Światowego Dnia Serca. Organizatorem wydarzenia było Polskie Towarzystwo Kardiologiczne, a współgospodarzem Miasto Katowice. Tego dnia w godz. 10.00-17.00 uczestnicy mogli skorzystać 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 zabrakło występów artystycznych i dobrej muzyki.

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

ŚWIATOWY  
— DZIEŃ  
SERCA



### 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. Podobnie jak w latach ubiegłych zorganizowane zostały punkty medyczne, gdzie można było bezpłatnie zmierzyć i oznaczyć m.in.: wysokość ciśnienia tętniczego, wagę ciała oraz BMI, poziom cukru i cholesterolu we krwi.

Program na scenie i liczne atrakcje wokół sceny rozpoczęły się od godz. 12:00. **Remigiusz Rączka** zaprosił uczestników do swojego kulinarnego namiotu. W programie artystycznym wystąpili **Grzegorz Halama** i zespół **4Dreamers**. Byli z nami również aktorka **Monika Mazur** znana z serialu „Na sygnale”, aktor **Jacek Rozenek** oraz ultramaratończyk **August Jakubik**. Rozmowy na scenie prowadzili **Monika Zamachowska** i **Aleksander Sikora**. Na zakończenie Światowego Dnia Serca wystąpił **SŁAWOMIR**.

Podczas obchodów, w ramach bezpłatnych badań prowadzonych przez partnerów Dnia Serca, zostało przyjętych i poddanych badaniom oraz konsultacjom kardiologicznym i dietetycznym blisko 1500 osób.

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

Bezpłatne badania oraz wsparcie wydarzenia zapewnili sponsorzy i partnerzy: firma Polpharma, firma Servier, Górnośląskie Centrum Medyczne im. Prof. Leszka Gieca Śląskiego



Uniwersytetu Medycznego w Katowicach, Adamed, Boehringer-Ingelheim, KRKA, Stryker, SANOFI, Pfizer, BERLIN-CHEMIE MENARINI, Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Katowicach, Kampania Obniżamy Kwas Moczowy, Fundacja Kropla Życia im. Agaty Mróz-Olszewskiej.

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](http://www.dzienserca.com.pl) i [www.facebook.com/SwiatowyDzienSerca](https://www.facebook.com/SwiatowyDzienSerca)

**Kontakt:**

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