



- **Miejskie Centrum Medyczne**
- **Baluty zaprasza na:**
- **Bezpłatne Konsultacje Lekarzy Specjalistów w Przychodni Zdrowia „Murarska” przy ul. Murarskiej 4.**
- **Bezpłatne zajęcia fizyczne z instruktorem na Aktywatorze ul. Łanowa 18, w Sali Lutni ul. Łanowa 14 i na terenie bałuckich parków.**

TAK! Chcesz być aktywny. Ale obawiasz się, że...
To nie dla ciebie, zdrowie ci nie pozwala, nie masz kondycji, nie wiesz jak zacząć...

Sprawdź to z Miejskim Centrum Medycznym Bałuty!

17 IX 2018

wznowienie zajęć fizycznych z instruktorem!

Zapraszamy na bezpłatne:

- Zajęcia na świeżym powietrzu (na AKTYWATORZE - to nowy obiekt dla ciebie)
- Zajęcia warsztatowe w sali - stretching, pilates, zdrowy kręgosłup
- Zajęcia na terenie bałuckich parków

Zajęcia prowadzą wykwalifikowani instruktorzy, zapewniamy sprzęt do ćwiczeń, opiekę pielęgniarską. Załóż swobodny strój, a na zajęcia w sali zabierz wygodne obuwie na zmianę.

**Informacje o zajęciach warsztatowych:
793 766 558**

facebook.com/mcmbaluty.aktywator



Zajęcia są prowadzone w dwóch cyklach:

I - w godz. 11.00 - 11.45

II - w godz. 12.00 - 12.45

Bez zapisów!

W poniedziałki, środy i piątki:

(przy ładnej pogodzie) na AKTYWATORZE MCM Bałuty przy ul. Łanowej 18 lub (przy brzydkiej pogodzie) w sali Centrum Twórczości Lutnia przy ul. Łanowej 14.

We wtorki i czwartki:

(niezależnie od pogody) w sali Przychodni Zdrowia MCM Bałuty przy ul. Nastrojowej 10. Dodatkowa grupa o godz. 13.00.



**Konsultacje fizjoterapeutyczne -
zapisy tel. 506 204 391**

są przeznaczone szczególnie dla osób amatorsko uprawiających sport i powinny być traktowane jako element prewencji urazów, obejmują m.in. udzielenie wskazówek w zakresie samodzielnej rehabilitacji ruchowej oraz określenie przeciwwskazań dla wybranych ćwiczeń.

**Konsultacje dietetyczne -
zapisy tel. 506 204 391**

są przeznaczone szczególnie dla osób amatorsko uprawiających sport i powinny być traktowane jako wsparcie dla ich aktywności fizycznej oraz jako element prewencji chorób cywilizacyjnych, obejmują m.in. określenie zapotrzebowania kalorycznego i udzielenie wskazówek w zakresie jadłospisu.

**Konsultacje dermatologiczne
zapisy tel. 506 204 391**

- dla osób dorosłych ze zmianami skórnyimi o charakterze znamion oraz dla osób w wieku senioralnym.

**Bezpłatne Konsultacje Lekarzy Specjalistów
w Przychodni Zdrowia „Murarska”
przy ul. Murarskiej 4.**

**Termin konsultacji: 13 października 2018
i 17 listopada 2018**

**Konsultacje kardiologiczne -
zapisy tel. 506 204 391**

- dla osób z grup ryzyka lub ze stwierdzoną chorobą układu krążenia, nie objętych dotychczas opieką poradni kardiologicznej,
- dla osób dorosłych podejmujących amatorsko aktywność fizyczną, uczestników biegów masowych.

**Konsultacje okulistyczne -
zapisy tel. 506 203 979**

- dla osób dorosłych, w szczególności zgłaszających problemy dotyczące narządu wzroku, osób bez w/w objawów pracujących przy komputerach, osób leczonych z powodu schorzeń układu krążenia - konsultacje okulistyczne odbywają się w Przychodni Zdrowia „BYDGOSKA” przy ul. Bydgoskiej 17/21 w poniedziałki w godz. 16.30 - 17.30, środy i czwartki w godz. 11.00 - 12.00.



- Więcej informacji na temat działań profilaktycznych w ramach projektu BO L0069 na naszej stronie internetowej www.mcmbaluty.pl.
- Zajęcia profilaktyczne są realizowane w ramach zadania ponadsektorowego L0069, które uzyskało poparcie mieszkańców Łodzi w głosowaniu na zadania BO 2017/2018.