

Czasem trzeba wrzucić na luz ;)

Płaci pani mandat! – mówi dwóch policjantów, zatrzymując motocykl, jadący z nadmierną prędkością.

- A czy nie mogłabym zapłacić w naturze?

- Co to znaczy: “w naturze”?

- No, wiecie, musiałabym zdjąć spodnie...

Policjant odwraca się do kolegi i pyta:

- Potrzebne ci są spodnie?

- Nie!

- Mnie też nie.

Wolne niedziele:

11 i 18 marzec; 1, 8, 15 i 22 kwiecień;

13 i 20 maj; 10 i 17 czerwiec;

8, 15 i 22 lipiec; 12 i 19 sierpień;

9, 16 i 23 wrzesień; 14 i 21 październik;

11 i 18 listopad oraz 9 grudzień.



Realizacja usług Podstawowej Opieki Zdrowotnej

Rejestracja czynna:

Poniedziałek - piątek

od 7:00 do 19:00

tel.: (32) 363 - 46 - 33

Rehabilitacja czynna:

Poniedziałek - piątek

od 8:00 do 19:00

tel.: 795 - 443 - 305

(zmiana godzin ćwiczeń grupowych)

DATA TWOJEJ WIZYTY:

.....

.....

.....

.....

.....

Przychodnia Pogoń



OPIEKA MEDYCZNA dla Ciebie i Twojej Rodziny

Kiedy wolne
niedziele?

Skorzystaj z
bezpłatnych
badań profilaktycznych

Gimnastyka dla seniorów

Ćwiczenia kondycyjne

NZOZ ZLA Przychodnia „Pogoń” Sp. z o.o.

41-200 Sosnowiec

ul. Grota Roweckiego 37

www.nzoz-zla.com

email: biuro@nzoz-zla.com



BEZPŁATNE BADANIA

W związku z wysokim poziomem zachorowalności na choroby układu krążenia zapraszamy Państwa do **BEZPŁATNYCH badań profilaktycznych.**

- Program kierowany jest do osób, które: w tym roku kalendarzowym mają 35, 40, 45, 50, 55 lat,
- są obciążone czynnikami ryzyka,
- u których nie została dotychczas rozpoznana choroba układu krążenia
- które w okresie ostatnich 5 lat nie korzystały ze świadczeń udzielanych w ramach programu profilaktyki chorób układu krążenia.

Świadczenia w ramach programu udzielane są przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej bez skierowania.

Więcej szczegółów w rejestracji oraz pod numerem: (32) 363 46 33

ZAPRASZAMY

BRAKUJE LEKÓW, CO ROBIĆ ?

Ze względu na stale utrudniony dostęp do leków przepisywanych w chorobach przewlekłych, **uprzejmię prosimy** o stawienie się na wizyty z tygodniowym wyprzedzeniem **ze względu na możliwą konieczność ponownej wizyty** i zmiany planu leczenia (brak leku w aptece).

GIMNASTYKA DLA SENIORÓW

Od kwietnia 2018 roku zapraszamy wszystkich SENIORÓW na gimnastykę ogólnousprawniającą.

Zajęcia będą odbywały się codziennie **w dni robocze o godz.: 12:00.**

W ramach zajęć będziemy usprawniać Państwa kręgosłupy oraz stawy rąk i nóg. Prosimy o zabranie ze sobą stroju zmiennego oraz wody mineralnej.

Czy dają Państwo radę ?

OCZYWIŚCIE!

Zajęcia dostosowujemy do możliwości każdego Pacjenta.

ĆWICZENIA KONDYCYJNE

Od kwietnia 2018 roku zapraszamy na wyjątkowe i szalone ćwiczenia **KONDYCYJNE.**

Co musisz ze sobą zabrać?

- wodę mineralną (poprawia spalanie),
- strój zmienny (buty nie są konieczne),
- odrobina chęci (KONIECZNA).

MOTYWACJĘ ZAPEWNIAMY MY!

Czego **nie będziemy robić?**

- biegać, skakać, wypoczywać :P
- nudzić się, marudzić i narzekać :)

Co **będziemy robić?**

- wzmacniać stawy, chudnąć,
- poprawiać nastrój, wyszczuplać talię,
- obniżać ciśnienie, poprawiać wydolność,
- zwiększać siłę i motywować się :D

ZAPRASZAMY na 16:00