

INFORMACJE DLA PACJANTA

Ochrona danych osobowych

W związku z wdrażaniem w naszej Przychodni Polityki Bezpieczeństwa, mającej na celu ochronę Państwa danych prosimy o okazywanie dokumentu tożsamości w momencie rejestracji do lekarza.

PAMIĘTAJ

W czasie weekendowych spacerów z rodziną, zwłaszcza z małymi dziećmi - warto zadbać o odpowiedni ubiór minimalizujący ukąszenia przez owady, a także zastosować środki odstraszające komary i kleszcze.

Wolne niedziele:

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.

Opracowanie: Ewa Chwałowska



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

Nordic Walking -
majówkowe
szkolenie

Kleszcze na
wypasie

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.**

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

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

WIOSNA, WIOSNA

Nadeszła wiosna i czas na ćwiczenia na świeżym powietrzu.

A jak najlepiej wypoczywać?

Zdecydowanie wśród zieleni maszerując z kijkami Nordic Walking.

Zapraszamy na **SKOLENIE NORDIC WALKING**, które odbędzie się w maju 2018r. Szczegóły w dziele rehabilitacji.

KLESZCZE NA WYPASIE

W związku ze zbliżającym się sezonem wiosenno -letnim, zwracamy uwagę na zwiększone ryzyko choroby **kleszczowego zapalenia opon mózgowych.**

Aby uchronić się od niej można skorzystać z komercyjnych szczepień zgodnie z kalendarzem szczepień - szczegóły u pielęgniarki.

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