

## V Żyrardowskie Forum Zdrowia i Urody

### *Mojito, czyli nektar dla zdrowia i urody – limonka, mięta, cytrynka, mandarynka, arbuż, grapefruit*



**Miejsce: Centrum Kultury, Plac Jana Pawła II**

**Czwartek 5 kwietnia, godz. 15.00- 20.30**

**15.00 – 15.05** Powitanie dyrektor szkoły – Longina Kroć-Ziemkiewicz

**15.05 – 15.10** Prezentacja kierunków szkoły – sekretarz Katarzyna Bartosiewicz

**15.10 – 15.25** *Dieta to nie jest obiad bez kotleta, czyli o prawdziwej zmianie potrzebnej do utrzymania prawidłowej wagi ciała* – Anna Kowalska

**15.25 – 15.40** *Kształtowanie nawyków żywieniowych* – Anna Kowalska

**15.40 – 16.10** Prezentacja *Mojito, czyli nektar dla zdrowia i urody – limonka, mięta, cytrynka, mandarynka, arbuż, grapefruit* – grupa technika usług kosmetycznych

**16.10 – 16.25** *Profilaktyka zdrowia, jak pracuje układ pokarmowy* – dietetyk, naturopata – Dariusz Ciszek Akademia Zdrowia i Urody

**16.40 – 18.15 Warsztaty:**

- *Obrazy pędzlem i kielnią malowane* – Alicja Wójcicka
- *Decoupage z kulką do mebli* – Monika Oskiera i grupa terapeutów zajęciowego
- *Decoupage z cytrynką, z fotografią* – Renata Kaliszuk
- *Masaż dłoni gorącymi kamieniami, gorącym woskiem* – Justyna Boczkowska i grupa masażyistów
- *Zrobić cytrynowy krem do rąk w domu – czy to możliwe?* – grupa techników farmaceutycznych pod kierunkiem Małgorzaty Korskiej
- *Bezpłatne, indywidualne konsultacje* – dietetyk, naturopata – Dariusz Ciszek Akademia Zdrowia i Urody

**18.30 – 21.00** Premiera filmu „*Kobieta sukcesu*” (bilety dla uczestników Forum w cenie 12 zł).



**Miejsce: Policealna Szkoła Medyczna, ul. Narutowicza 35, sala nr 24**

**Sobota 7 kwietnia, godz. 10.30 – 15.00**

**10.30 – 12.00** *Pierwsza pomoc przedmedyczna zgodnie z wymogami unijnymi – warsztaty studentów Ratownictwa medycznego Collegium Masoviense,*

**12.00 – 15.00** *Socjologiczne aspekty pracy w małych zespołach – dr Jarosław Lischynski.*



Forum cały czas towarzyszą: *Alma Skin Studio, Akademia Zdrowia i Urody, Centrum Kultury, Pracownia tortów i ciast artystycznych.*

**Ponadto proponujemy**

Kawę, herbatkę mojito, wodę z cytrynką, limonką i liściem mięty oraz innych ziołowych skarbów naszego regionu.

Do herbatki proponujemy coś słodkiego.