**** **NIE MARNUJ ANI CHWILI! Zadbaj o SERCE OD NAJMLODSZYCH LAT I PRZESTRZEGAJ ZALECEN**!

**Plan wstępny Centralnych Obchodów Światowego Dnia Serca 28.09.2025**

**Rynek Główny, Krakow godz 10.30-16.30 (uwaga kolejność wystąpień może się trochę zmienić)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Godz**  |  | **Prowadzący i Goście** |
| **10.30** | **Rozpoczęcie:** Krótkie zaproszenie informacja co się będzie działo podczas Światowego Dnia Serca. Podziękowanie Sponsorom, Partnerom, Patronom | Sylwia Salwińska, Krzysztof Piasecki |
| **10.40** | **Gospodarze:** E Konduracka, J Legutko , K. Stolarz- Skrzypek zapraszają głównego Organizatora Dnia Serca czyli Zarząd PTK na scenę i gości przy akompaniamencie młodych muzyków -zespołu uczniów szkół muzycznych Krakowa pod kierownictwem Stefana Plewniaka | Profesorowie: Robert Gill, Marek Gierlotka, Tomasz Pawłowski, Przemysław Mitkowski B Lewandowska oraz inni zaproszeni goście |
| **10.45** | Impreza odbywa się pod Patronatem Honorowym Prezydenta Miasta Krakowa zatem zapraszamy na scenę Pana Prezydenta  | Prezydent Miasta Krakowa dr Aleksander Miszalski |
| **10.50** | **Artyści Teatru Ludowego**- muzycznie | Pipi” -Weronika Kowalska, „Doktor Dolitle”- Jan Nosal  |
| **11.10** | **Panel edukacyjny**: Epidemia nadwagi, otyłości i nadciśnienia tętniczego u dzieci- prewencja ch serca powinna zacząć się już od najmłodszych lat | dr med. Marta Czubaj - Kowal, kierownik Oddziału Pediatrii w szpitalu im. S. Żeromskiego w Krakowie |
| **11.20** | Centrum **EKOLAND**-występ taneczny | dla dzieci, młodzieży i dorosłych |
| **11.35** | **Panel edukacyjny: Nadciśnienie, cukrzyca i cholesterol- zabójcze trio**Jakie powinniśmy mieć ciśnienie tętnicze? 4 min MRCzy cukrzyca przyspiesza starzenie serca? 4 min GGJak długo brać leki czy można doraźnie? 3 min KSS | Profesorowie: Marek Rajzer CMUJGajos Grzegorz CMUJKatarzyna Stolarz Skrzypek CMUJ |
| **11.45** | **Panel edukacyjny:** Wpływ stresu, depresji na serce (BG)Jak radzić sobie ze stresem (AB) Kiedy psychoterapia, kiedy leki?(BG) Czy picie alkoholu to dobra metoda na stres?(AB)Lęk towarzyszy rozpoznaniu i leczeniu nie ułatwia leczenia nowotworu- jak podejść do tego i jak radzić sobie z tym wszystkim- w opinii onkologa (BR-P) | dr hab. Bartosz Grabski specjalista psychiatrii, seksuologii, psychoterapeuta (CMUJ), Agnieszka Borowiec psycholog kliniczny KCHWdr med. Barbara Rysz Postawa (onkolog)(NIO) |
| **12.00** | **Panel sponsora SERVIER:** **“**Dlaczego warto trzymać się zaleceń? O budowaniu dobrych nawyków, wyznaczaniu celów i odpowiedzialności za własne zdrowie.” | Prof. Agnieszka Olszanecka |
| **12.10** | **Panel informacyjny: Zadbajmy o zdrowie**-Narodowy Program Chorób Układu Krążenia 4 min-Krajowa Sieć Kardiologiczna- 4 min-10 dla Serca”  - jak można samodzielnie sprawdzić swój stan zdrowia 4 min | Profesorowie:Adam WitkowskiAleksander PrejbiszPiotr Dobrowolski |
| **12.12** | **Występy na scenie**: pokaz szkoły Choy Lee Fut Chen : ćwiczenia koordynacji ruchu, redukcja stresu dla każdego | Zapraszamy na scenę profesów aby cwiczyli z instruktorem i nie tylko: Jeszcze pomyśle kogo wywołamy ☺ |
| **12.20** | **Panel Edukacyjny: Kardiologa interwencyjna;****-**Największe osiągniecia leczenia interwencyjnego chorób serca bez otwarcia klatki piersiowej oczami kardiologa (RG)-Bol w klatce piersiowej, kiedy nie można bagatelizować (TP)Jak leczyliśmy, a jak leczymy teraz zawal serca (JL)Niemiarowy rytm serca- czy zawsze jest niebezpieczny? Co dziś potrafimy? (PM)-O czym marzy przyszły Prezes PTK dla swoich pacjentów? (MG) | Profesorowie:Robert Gil 3minTomasz Pawłowski 3min Jacek Legutko 3 minPrzemyslaw Mitkowski 3minMarek Gierlotka 3 min |
| **12. 35** | **Teatr Ludowy „Zahipnotyzuj mnie**” piosenki Zygmunta Koniecznego  | Artyści Marta Bizoń, Jan Nosal, Weronika Kowalska, Jacek Bylica |
| **12.50** | **Panel sponsora POLPHARMA (quiz multimedialny)** |  |
| **13.10** | **Teatr Ludowy „Zahipnotyzuj mnie**” piosenki Zygmunta Koniecznego | Artyści Marta Bizoń, Jan Nosal, Weronika Kowalska, Roksana Lewak Jacek Bylica |
| **13.20** | **Panel Profilaktyka:**Jak zwolnic starzenie się serca- co pomaga w opinii eksperta (PP)Czy nasi pacjenci sa coraz lepiej wyedukowani na temat profilaktyki chorób układu krążenia ? Nad czym musimy popracować w edukacji (PB)Czy można jej zapobiec niewydolności serca? (JN)Jak ważne jest przestrzeganie zaleceń? (AS) | Prof. Piotr Podolec- 3minDr med. Piotr Bogacki Szpit im Rydygiera 3minProf. Jadwiga Nessler- 3minProf Andrzej Surdacki 3 min |
| **13.50** | **Artyści: ballada**  | Pan Andrzej Sikorowski |
| **14.00** | **Panel : Jak Policja, Straz Pożarna, Lotnicy ratują nasze życie i serce** |  |
| **14. 10** | **Artyści: Teatr Nowy Proxima KORA BOSKA**  | **Kasia `Chlebny** |
| **14. 20** | **Panel dydaktyczny**: Jak naprawić serce bez otwarcia klatki piersiowej ? ( zastawka aortalna -GK, zastawka mitralna- AG, dziurki w sercu- MK | Profesorowie Grzegorz Kopec 3minAndrzej Gackowski 3minMonika Komar 3 min |
| **14.30** | **Przepis na długie życie- spojrzenie kierowcy rajdowego, przemysłowca i wizjonera oraz komentarz kardiologa** | Sobiesław Zasada, dr hab. med. M Konieczynska |
| **14.40** | **PANEL SPONSORA: BOEHRINGER INGELHEIM :** jak rozpoznać niewydolność serca , jak przestrzegać zaleceń aby zyc dłużej z niewydolnym sercem film reklamowy + konkursy | Prof. Ewa Konduracka |
| **14.50** | **Artyści:** Teatr Nowy Proxima Rysiek ze Śląska  | Piotr Sieklucki |
| **15.00** | **Panel Kardiochirurgii**Kto naprawi moje złamane serce jeśli kardiolog mówi ze się nie da- co w sercu musi naprawić chirurg osób dorosłych (BK)Kiedy robimy przeczep serca? (KW)Zabiegi na najmniejszych sercach-jak małe serce można operować? | Prof. Bogdan Kapelak 3minProf. Karol Wierzbicki 3minProf. Tomasz Mroczek 3 min |
| **15.10** | Artysci : Łukasz Rybarski Show 1 |  |
| **15.20** | **Serce jak dzwon - Dzwon Zygmunta** | Prof. Marcin Biborski |
| **15. 30** | Artysci : Łukasz Rybarski Show II |  |
| **15.40** | **Podsumowanie** |  |
| **15.50** | **KONCERT RAFAL SZATAN** |  |
|  |  |  |