

Komisja ds. Kultury
Okręgowej Rady Lekarskiej
Wielkopolskiej Izby Lekarskiej

Sprawozdanie z działalności za 2024 r.

Chór Kameralny

- 12 stycznia Koncert Kolęd w szpitalu pediatrycznym dla małych pacjentów,
- 14 stycznia koncert kolęd w kościele św. Wojciecha w Poznaniu,
- 19 stycznia opłatek dla służby zdrowia u Arcybiskupa,
- 21 stycznia koncert kolęd z chórem Festa Decoro w kościele Nawiedzenia Najświętszej Marii Panny,
- 29 stycznia koncert podczas odpustu w kościele nawiedzenia Najświętszej Maryi Panny,
- 19-21 kwietnia wyjazd koncertowy do Berlina,
- 31 maja oprawa artystyczna odpustu w kościele Nawiedzenia Najświętszej Maryi Panny w Poznaniu,
- czerwiec – grudzień nagrania studyjne płyty,
- 20 grudnia koncert w Łubowie.

Orkiestra Operacja Muzyka

- styczeń 2024 koncerty kolędowe z udziałem chóru Parafii pw. św. Michała Archanioła i Wniebowzięcia NMP w Kościele o Dominikanów w Poznaniu oraz w Kościele Parafialnym w Rokietnicy i w Kościele Parafialnym w Kaźmierzu,
- styczeń 2024 - koncert na Targach Poznańskich w ramach 33 Finału WOŚP,
- marzec 2024 –Gala wręczenia nagrody Wielkopolski Lekarz z Sercem – Targi Poznańskie,
- 13 kwietnia 2024 - Sanktuarium Miłosierdzia Bożego Kraków – koncert na rzecz Stowarzyszenia 22Q11Polska- i pacjentów z zespołem di George’a,
- 14 kwietnia 2024– Bazylika Bożego Miłosierdzia w Krakowie Łagiewnikach,

- 14 kwietnia 2024 „Koncert pełen radości „ – kościół parafialny w Sycowie,,
- maj 2024 – warsztaty orkiestrowe w Chludowie,
- 8 czerwca 2024 – Wieczór wielbienia Chrystusa Eucharystycznego w Kiekrzu Twoja Cześć Chwała,
- 29 czerwca 2024 - Koncert na wodzie czyli sąsiedzi jakich nie znacie – koncert plenerowy w Kicinie z udziałem Kicińskiego Chóru Kameralnego,
- 4 października 2024 _Uroczysty Koncert z okazji Światowego Dnia Onkologii w Wielkopolskim Centrum Onkologii,
- 18 października 2024 – Wieczór św. Łukasza – Aula Nova – koncert organizowany przez Uniwersytecki Szpital Kliniczny,
- 22 października 2024 – wieczór wspomnień o profesorze Jacku Łuczaku- Aula Nova,
- 19 listopada 2024 -udział w uroczystości wręczenia Prawa wykonywania zawodu w Centrum Edukacyjnym Wielkopolskiej Izby lekarskiej,
- 20 listopada – koncert organizowany przez Caritas Polska – Aula im Stuligrosza,
- 4 grudnia – Wielka Gala fundacji Mam marzenie – Aula UAM.

Koło Lekarzy Malujących

- 04-14.01.2024 - Wystawa p.t. „Lekarki WIL w hołdzie wielkim Kórniczankom- Generałowej Jadwidze Zamoyskiej i Wisławie Szymborskiej” – „Oaza” Kórnik- Trzy obrazy z wystawy wzięły udział w licytacji w ramach Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, a dwa zostały podarowane Bibliotece Publicznej w Bninie i Liceum Ogólnokształcącemu w Kórniku,
- 12.01-15.03. 2024 Wystawa „Poezję Malowane ”w Klubie „Krań” w Łazarskim Ośrodku Kultury w Poznaniu w ramach współpracy z Poznańskim Stowarzyszeniem Pracy Twórczej. Wernisaż w dniu 15.01.24 połączony z prezentacją poezji polskich Noblistów w wykonaniu znanego aktora – Leszka Łotockiego,
- 25.03.2024 wystawa obrazów z cyklu „Granica” w ramach 49 Okręgowego Zjazdu Lekarzy WIL,
- 26.05.2024 udział w XXI Ogólnopolskiej Wystawie Malujących Lekarzy w Łodzi – Wyróżnienie z gratulacjami za cykl prac w ramach projektu „Granica”,
- 9.06.2024 udział członkiń Koła w imprezie „Bieg po zdrowie” organizowanej z okazji „ Roku Władysława Zamoyskiego” przez Fundację „Zakłady Kórnickie” i Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu. Oprawa plastyczna Punktu Oświaty Zdrowotnej,
- 2.09-6.09. 2024- Plener Koła w Zaniemyślu w „Bojanowym Gnieździe” z tematem wiodącym „Patron Roku 2024 - Władysław Zamoyski”,

- 16.09- 30.11.2024 – Wystawa obrazów z cyklu „Malowane Muzyką” inspirowanych muzyką Krzysztofa Komedy Trzcńskiego w „Oazie” w Kórniku,
- 11.10-31.10.2024- wystawa obrazów „ Władysław Zamoyski – Władcy” w Bibliotece Publicznej w Puszczykowie,
- 5.12-14.12.2024 – współorganizacja i udział w wystawie „Życie i działalność Władysława Zamoyskiego – patrona roku 2024” w Pałacu Działyńskich w Poznaniu
- 01-10.- 30.11.2024 – przygotowanie oprawy artystycznej dla kalendarza WIL 2025 p.t. „Granica”,
- 2024 – współpraca i udział członkiń Koła w comiesięcznych spotkaniach Poznańskiego Stowarzyszenia Pracy Twórczej.

Klub Zdrowia

Zajęcia były realizowane przez cały 2024 rok

Zajęcia były realizowane online regularnie w każdym miesiącu.

W każdym miesiącu odbyło się 5 zajęć online.

Każde zajęcia online trwały 60 min.

Zajęcia Klubu Zdrowia mają na celu promowanie zdrowia psychofizycznego, redukcję stresu, profilaktykę i promocję zdrowia umysłu i ciała, poprzez różne techniki z zakresu medycyny umysłu i ciała.

W 2024 roku program Klubu Zdrowia był regularnie rozwijany.

Body Mind Medicine- medycyna umysłu i ciała Idea Body Mind Medicine jest obecnie szeroko rozpowszechniona na świecie. Coraz więcej ośrodków medycznych na świecie ma obecnie wydziały zajmujące się badaniami umysł i ciała: Uniwersytet Harvarda (Cambridge, MA), Uniwersytet Columbia (Nowy Jork, Nowy Jork), Uniwersytet Kalifornijski, Los Angeles Angeles i University of Pittsburgh (PA). To interdyscyplinarna dziedzina badań, która obejmuje również medycynę behawioralną, jest często nazywana psychoneuroimmunologią. Medycyna ciała i umysłu obejmuje stosowanie różnych praktyk: medytacja, techniki oddychania, tai chi lub joga, które wykorzystują interakcje między umysłem, ciałem i zachowaniem w celu promowania zdrowia. Wiele badań wykazało, że praktyki te mogą poprawić zdrowie fizyczne, jak i psychiczne oraz mogą odwrócić negatywne skutki przewlekłego stresu, poprzez obniżenie poziomu hormonów stresu w organizmie.

W ciągu 2024 roku były rozwijane następujące rodzaje zajęć:
- JOGA- regularna praktyka - zajęcia jogi prowadzone metodą IYENGARA przez certyfikowaną nauczycielkę jogi i fizjoterapeutkę.

Podczas zajęć realizujemy: - wstęp- omówienie właściwości zdrowotnych ćwiczeń, wykonywanych podczas danych zajęć, z zastosowaniem wirtualnego anatomicznego modelu człowieka - ćwiczenia oddechowe, - praktykę pozycji (asan) - oraz ćwiczenia relaksacyjne.

Prowadząca w trakcie zajęć koryguje pozycje uczestników i daje indywidualne instrukcje, w razie potrzeby. Istnieje także możliwość skorzystania z nagrań zajęć z jogi, dla osób chętnych, do odtworzenia w dogodnym terminie, w razie braku możliwości wzięcia udziału w zajęciach.

Zajęcia Jogi leczniczej organizujemy we współpracy z Panią Moniką Salitra - nauczycielką jogi Iyengara w stopniu 2 z wieloletnim doświadczeniem, Prezesem Stowarzyszenia Jogi Iyengara w Polsce, Magisterem fizjoterapii (studia stacjonarne na Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu).

- ZAJĘCIA DOTYCZĄCE- TECHNIK RELAKSACYJNYCH z zakresu medycyny umysłu i ciała
Zajęcia relaksacyjne, pomagają w utrzymaniu zdrowia psychofizycznego. Są pomocne: - w likwidowaniu napięcia fizycznego - w uspokojeniu emocji - w wyciszeniu umysłu - w radzeniu sobie ze stresem i skutkami jego oddziaływania na organizm.

Zajęcia są organizowane we współpracy z Panią mgr Kingą Klaś-Pupar, która jest fizjoterapeutką o specjalizacji fizjoprofilaktyka i odnowa biologiczna, ze Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Pani Magister jest także instruktorem rekreacji ze specjalnością Kung Fu, Tai Chi i Chi Kung, instruktorem sportu Wu Shu, międzynarodowym instruktorem Functional Movement System - nowoczesnego systemu rehabilitacji oraz przygotowania motorycznego w sporcie, międzynarodowym instruktorem Terapii Mięśniowo-Powięziowej. Posiada czwarty duan Wu Shu Międzynarodowej Federacji Chińskich Sztuk Walki, uprawniający do prowadzenia własnej szkoły Tai Chi Chuan. Prowadzi zajęcia ruchowe, rekreacyjne i relaksacyjne od 1996r. Prowadzi własną szkołę Tai Chi Chuan YIN LONG – SREBRNY SMOK. Jest również pracownikiem dydaktycznym Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, na stanowisku wykładowcy w Studium Wychowania Fizycznego i Sportu. Prowadzi zajęcia w zakresie technik relaksacyjnych i oddechowych, odnowy psychosomatycznej, stretchingu, rehabilitacji, kształtowania sylwetki, Nordic Walking, treningu funkcjonalnego oraz Tai Chi. Jest promotorem zdrowego stylu życia. Współpracuje w tej dziedzinie z wieloma organizacjami zajmującymi się upowszechnianiem aktywności ruchowej, prawidłowego odpoczynku i odnowy psychosomatycznej.

Podczas zajęć realizowane są zróżnicowane tematy z zakresu technik relaksacyjnych medycyny umysłu i ciała. Podobnie jak podczas zajęć z jogi, na początku zajęć, są omawiane właściwości zdrowotne technik zaprezentowanych podczas zajęć.

Zajęcia obejmują krótki wykład i ćwiczenia praktyczne. Podczas zajęć realizowane są następujące techniki relaksacyjne: - ćwiczenia oddechowe - medytacje, wizualizacje - treningi autogenne-Schultza, Jacobsona- neuromięśniowa technika relaksacji- celem redukcji stresu, napięcia, odprężenia - qi gong medyczny- uznany przez WHO za pełnoprawną metodę leczenia i profilaktyki

zdrowotnej- muzykoterapia - 2024r. do zajęć została włączona fizjoprofilaktyka. Na całym świecie rośnie rola profilaktyki zdrowotnej i medycyny prewencyjnej w leczeniu. Profilaktyka zdrowotna minimalizuje ryzyko zachorowania na choroby wynikające ze stylu życia. Kluczem do właściwej profilaktyki jest edukacja na temat korzyści wynikających z dbania o komfort pracy, ergonomię czynności dnia codziennego oraz budowanie sprawności i wydolności fizycznej poprzez regularną aktywność.

- QI GONG MEDYCZNY- regularna praktyka W 2019 r. Qigong medyczny został uznany przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) za pełnoprawną metodę leczenia chorób i metodę profilaktyki zdrowotnej. Zajęcia prowadzone są przez certyfikowaną trenerkę Qi Gongu medycznego. Qi Gong- metodę ćwiczeń wykorzystująca wiedzę z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, polegająca na koncepcji świadomego prowadzenia energii w ciele i w swoim otoczeniu. Umożliwia ona dbanie o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne. Zajęcia prowadzi Marlena Magiera certyfikowana trenerka Qi Gongu medycznego systemu De Rui, instruktorka Pilates i nauczycielka jogi.

Pozostałe wydarzenia kulturowe

- 1.03.2024 r. – koncert „Wełtawa i żart”,
- 5.04.2024 r. – koncert "Życie bohatera”,
- 19.10.2024 r. – koncert „Puccini in Love”,
- 22.10.2024 r. – koncert „Znad Dubaju”,
- 13.12.2024 r. – koncert „Wieniawski przed Gwiazdką”.

podpis przewodniczącego

PRZEWODNICZĄCY
Komisji Kultury
Wielkopolskiej Izby Lekarskiej
Karolina Gierucha-Szymońska
dr. med. Karolina Gierucha-Szymońska

