

Komisja ds. Kultury

Okręgowej Rady Lekarskiej

Wielkopolskiej Izby Lekarskiej

Sprawozdanie z działalności za 2023 r.

Chór Kameralny WIL

- **22 styczeń** - charytatywny koncert kolęd w kościele przy ul. Fredry w Poznaniu
- **24 - 26 luty** - warsztaty chóralne
- **23 kwietnia** - koncert wiosenny „O nadziei ludzkim głosem” - Fara Poznańska
- **25-28 maj** - wyjazd koncertowy na Morawy, Czechy
- **30 czerwca** - koncert „Lekarze w hołdzie Jadwidze Zamoyskiej” - Pałac Działyńskich Poznań
- **15 sierpnia** - jednodniowe wakacyjne warsztaty chóralne
- **1 października** - koncert podczas VII Jarmarku Kulturalnego w Środzie Wlkp.
- **19 listopad** – koncert podczas XVI Festiwalu Muzyki Sakralnej – kościół pw. Najświętszego Serca Pana Jezusa w Suchym Lesie
- **8 - 10 grudnia** - warsztaty chóralne
- **21 grudnia** - występ kolędowy w Domu Kultury w Łubowie dla dzieci w ramach WOŚP

Orkiestra Operacja Muzyka

- **14 - 15 styczeń** - koncerty kolędowe z udziałem chóru Parafii pw. św Michała Archanioła i Wniebowzięcia NMP w Sanktuarium Miłosierdzia Bożego w Poznaniu oraz w kościele parafialnym w Kruszewie

- **29 stycznia** - koncert na Targach poznańskich w ramach WOŚP
- **9 marca** – dwa występy w ramach 9 Festiwalu Muzyki w Rzymie w kategorii Orchestral Arts oraz trzy koncerty w parafii San’Alfonso Maria de Liguori oraz w kościele św. Stanisława Biskupa
- **21 maj** – oprawa mszy świętej – kościół św. Jana Bosko
- **24 maj** – koncert w ramach dni „Ku pełni życia - Życie i światło” w kościele oo. Dominikanów w Poznaniu
- **24 maj** – koncert „Ku pełni Życia – Życie i Światło” – kościół oo. Dominikanów
- **27 maj** – udział jako gość specjalny w III Wielkopolskim Festiwalu Pieśni Religijnej w Morzewie
- **10 czerwiec** – Wieczór Wielbienia Chrystusa Eucharystycznego w Kiekrzu „Twoja Cześć Chwała,,
- **30 czerwca** - koncert „Lekarze w hołdzie Generałowej Zamojskiej w roku jubileuszowym - Pałac Działyńskich
- **21, 25 listopad** - „Stabat Mater” G. B. Pergolesiego z udziałem Chóru dziewczęcego Kosy wykonane w kościele oo. Dominikanów oraz w kościele parafialnym pw. Matki Boskiej Bolesnej w Poznaniu
- **16 listopad** - udział w uroczystości wręczenia prawa wykonywania zawodu w Centrum Edukacyjnym Wielkopolskiej Izby lekarskiej

Koło Lekarzy Malujących

- **18 stycznia - 11 luty** – wystawa obrazów poświęconych patronce roku 2023 – Generałowej Jadwidze Zamojskiej Poznaniu oraz promocja kalendarza Izby na rok 2023 w Galerii Jerzego Piotrowicza Pod Koroną w Poznaniu
- **25 marca** - wystawa prac na temat „Ukraina” podczas XLVII Okręgowy Zjazd Lekarzy Wielkopolskiej Izby Lekarskiej Hotel Novotel w Poznaniu
- **14 - 18 maja** – Plener Malarski – Bojanowe Gniazdo – Zaniemyśl

- **28 maja** - XX Ogólnopolska wystawa lekarzy malujących – prezentacja prac n. t. „W jubileuszowym roku w hołdzie Generałowej Zamoyskiej”.
- **Udział w projekcie „Łódź 600”** z okazji 600-lecia – przekazanie 10 obrazów na wystawę i aukcję. Działanie charytatywne na rzecz łódzkich dzieci z niepełnosprawnością.
- **30 czerwca** – Pałac Działyńskich, Stary Rynek – Lekarze Wielkopolskiej Izby Lekarskiej w hołdzie generałowej Zamoyskiej w stulecie śmierci. W programie koncert Orkiestry i Chóru Kameralnego WIL oraz wystawa obrazów inspirowanych życiem i działaniem generałowej. Uroczystość odbyła się z udziałem aktora lekarza Zbigniewa Grochała, który przedstawił literackie dokonania bohaterki
- **10 października** - wystawa w Muzeum Narodowym „Granice” – zwiedzanie z kustoszem wystawy
- **17 - 30 listopad** - wernisaż wystawy prac Koła Lekarzy Malujących WIL inspirowanych twórczością Wisławy Szymborskiej "...nie zasługuje Świat na koniec świata" – Galeria Sztuk Różnych w Poznaniu
- **13 grudnia** - spotkanie jubileuszowe – 20-lecie Koła Lekarzy Malujących w siedzibie Wielkopolskiej Izby Lekarskiej w Poznaniu
- **opracowanie i wydanie kalendarza jubileuszowego na rok 2024** (inspirowany poezją i architekturą).

Klub Zdrowia

Zajęcia były realizowane online, cykliczne, regularnie w każdym miesiącu przez cały 2023r. Mają na celu promowanie zdrowia psychofizycznego, redukcję stresu, profilaktykę i promocję zdrowia umysłu i ciała.

1. JOGA

Zajęcia jogi prowadzone są metodą IYENGARA® przez certyfikowaną nauczycielkę jogi i fizjoterapeutkę. Podczas zajęć realizowane są: wstępna medytację, ćwiczenia oddechowe, praktykę pozycji (asan) oraz ćwiczenia relaksacyjne.

Zajęcia Jogi leczniczej organizowane są we współpracy z Panią Moniką Salitrą - nauczycielką jogi Iyengara w stopniu 2 z wieloletnim doświadczeniem (dyplom poziomu 1 uzyskany w 2015

roku, poziomu 2 w 2017 roku), Prezesem Stowarzyszenia Jogi Iyengara w Polsce, Magisterem fizjoterapii (studia stacjonarne na Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu), prowadzącą szkolenia z anatomii i fizjologii ciała człowieka dla przyszłych nauczycieli jogi i trenerów personalnych z całej Polski.

2. ZAJĘCIA RELAKSACYJNE RÓŻNE

Techniki relaksacyjne zróżnicowane dla zdrowia umysłu i ciała, które są organizowane we współpracy z Panią mgr Kingą Kłaś-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

Przykładowe tematy realizowane podczas zajęć:

- **Techniki relaksacyjne zróżnicowane techniki** - wykłady i ćwiczenia praktyczne
- **Bierne metody relaksu na przykładzie treningu autogennego Schultza** – informacje teoretyczne, relaksacja
- **Wschodnie techniki relaksacyjne Chi Kung Tai Chi jako metoda relaksacyjna** – informacje teoretyczne, ćwiczenia

3. QI GONG MEDYCZNY

Zajęcia prowadzone są przez certyfikowaną trenerkę Qi Gongu medycznego. Qi Gong- metodę ćwiczeń wykorzystującą wiedzę z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, polegającą na koncepcji świadomego prowadzenia energii w ciele i w swoim otoczeniu. Umożliwia ona dbanie o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne, rozwój samoświadomości i życie w harmonii ze sobą i ze światem. Wszystko w nas i wokół nas jest energią. Obecnie zajęcia prowadzi Marlina Magiera certyfikowana trenerka I Gongu medycznego systemu De Rui, instruktorka Pilates i nauczycielka jogi metodą B.K.S. Iyengara. Założycielka Szkoły Zdrowych Pleców,

zafascynowana wpływem ruchu na ciało i psychikę człowieka, uczy od ponad 30 lat. Zajęcia były realizowane w ciągu roku także we współpracy ze Stowarzyszeniem Qi qongu medycznego w Polsce, przez certyfikowanych trenerów qi gongu medycznego.

4. WYKŁADY Z DIETETYKI

Zajęcia organizowane we współpracy z Katedrą Żywienia Człowieka i Dietetyki Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu. Kierownikiem Katedry jest Pani Prof. dr hab. n. med. i n. o zdr. Agata Chmurzyńska. Pani Prof. dr hab. Agata Chmurzyńska znalazła się na liście najlepszych naukowców na świecie pod względem cytowalności ich publikacji w literaturze naukowej. Istnieje związek między tym czym się odżywiamy, a tym jak się czujemy. Aktualne badania sugerują, że zdrowie psychofizyczne może zależeć od naszych wyborów żywieniowych. Zdrowa dieta odgrywa rolę w profilaktyce i leczeniu. Dlatego zapraszamy na wykłady z dziedziny Dietetyki.

Przykładowe tematy realizowane:

- **21 listopada** - Dieta w urazach - czyli co zrobić, gdy przytrafi się kontuzja - dr n. med. Jakub Noskiewicz
- **19 grudnia** - Wszystkie smaki żywności - prof. dr hab. n. med. i n. o zdr. Agata Chmurzyńska
- **24 października** - Racjonalne odżywianie – co to właściwie znaczy? - prof. dr hab. n. med. i n. o zdr. Agata Chmurzyńska

Pozostałe wydarzenia kulturowe

- **20 stycznia** – ALTE HEIM / STARY DOM - Teatr Nowy im. Tadeusza Łomnickiego
- **3 lutego** – PRAWO WYBORU - Teatr Nowy im. Tadeusza Łomnickiego
- **3 marca** – NAD PIĘKNYM RENEM - Aula Uniwersytecka w Poznaniu
- **14 kwietnia** - Z BIEGIEM ŁABY – Filharmonia, Aula Uniwersytecka
- **26 czerwca** - ARTYŚCI XXI WIEKU – Filharmonia, Aula Uniwersytecka

PRZEWODNICZĄCY
Komisji Kultury
Wielkopolskiej Izby Lekarskiej
Karolina Piasecka-Stryczyńska
dr n. med. Karolina Piasecka-Stryczyńska

podpis przewodniczącego