



# POZVÁNKA

srdečně Vás zveme dne **3. září 2024 v 14.30 hod.**

na sedmé setkání – Info odpoledne členů a přátel Klubu pacientů MM v Ostravě  
setkání se bude konat v přednáškové místnosti v přízemí budovy Onkologie  
v areálu FN Ostrava

## Program Informačního odpoledne:

- 14.30            **Zahájení Informačního odpoledne Klubu pacientů mnohočetný myelom**
- 14.40            **Aktuality z Klubového života**  
*Mgr. Alice Onderková, koordinátorka Klubu pacientů mnohočetný myelom*  
*Miloš Dušek, předseda Klubu pacientů mnohočetný myelom*
- 15.00            **Nordic – Walking, proč a jak jej bezpečně využívat v každodenním běžném životě**  
Mgr. Jana Svatošová, certifikovaná lektorka Nordic - Walking
- 15.45            **Používání Nordic – Walking holí v praxi: krátká vycházka s odborným dohledem**  
Mgr. Jana Svatošová, certifikovaná lektorka Nordic - Walking
- 16.30            **Otázky a odpovědi**  
*Diskuse s přítomnými odborníky; do diskuse byl přizván prof. MUDr. Roman Hájek, CSc., Klinika hematookologie, FN Ostrava*

Pro všechny přítomné je připraveno drobné občerstvení.

**Při přihlášení na akci prosím uveďte svou výšku kvůli přípravě vhodné délky holí.**

## **UPOZORNĚNÍ**

Pro usnadnění přípravy prosíme o potvrzení Vaší účasti na e-mailové adrese:

[koordinatorka@mnohocetnymyelom.cz](mailto:koordinatorka@mnohocetnymyelom.cz)

nebo telefonicky (stačí i SMS) na čísle **603 310 523**

**do 29. srpna 2024**

## **Jak se nejlépe na setkání dostat?**

- ✓ **Od Hlavního vlakového nádraží:**
  - 1) tram č. 8, ve směru Vřesinská, výstupní zastávka je „Fakultní nemocnice“
- ✓ **Od vlakového nádraží Svinov:**
  - 1) bus č. 37 ve směru Studentské koleje, výstupní zastávka „K myslivně“ na znamení (nutno aktivovat dveře ještě před zastávkou, aby řidič stihl zastavit), vstup do FNO bočním vchodem
  - 2) tram č. 7, 8, 17 ve směru Vřesinská, výstupní zastávka je „Fakultní nemocnice“
- ✓ **Od autobusového nádraží:**
  - 1) bus č. 37 ve směru Studentské koleje, výstupní zastávka je „K myslivně“
  - 2) tram č. 8 ve směru Vřesinská, výstupní zastávka je „Fakultní nemocnice“