

Dzień Kobiet - oferta Sophia Health



Zdrowie kobiet to temat, który zasługuje na więcej uwagi i świadomego podejścia. Wiele wyzwań zdrowotnych kobiet, takich jak zdrowie hormonalne, okres menopauzy czy profilaktyka chorób, nadal budzi wiele pytań i wątpliwości, a dostęp do rzetelnych informacji wciąż bywa ograniczony.

Uczestniczki:

- **Zdobędą rzetelną, naukową wiedzę**, która pomoże im lepiej zrozumieć funkcjonowanie organizmu.
- **Otrzymają praktyczne wskazówki**, które można od razu wdrożyć, by poprawić jakość życia i samopoczucie.
- **Nauczą się świadomie dbać o swoje zdrowie**, korzystając ze sprawdzonych metod i strategii.
- **Zrozumieją mechanizmy, które wpływają na ich codzienną energię, motywację i dobrostan.**
- **Przełamają mity i fałszywe przekonania**, zdobywając wiedzę opartą na faktach.

Oferta Sophia Health na Dzień Kobiet to więcej niż symboliczny upominek – to inwestycja w zdrowie i świadomość. Zamiast tradycyjnych czekoladek i kwiatów, warto podarować coś naprawdę wartościowego – wiedzę i wsparcie, które mogą realnie poprawić jakość życia każdej kobiety.

Elementy edukacyjne programu:

W ramach programu oferujemy moduły edukacyjne i/lub organizację Dni Zdrowia w firmie

1. **Menopauza i perimenopauza**
2. **Zdrowie hormonalne kobiet**
3. **Profilaktyka chorób onkologicznych kobiet**
4. **Dieta planetarna**
5. **Zasady zdrowego odżywiania**

Propozycja obejmuje:

- Udział w **otwartych sesjach edukacyjnych** w formie wykładu (ok. 1,5 godz.) z sesją Q&A.
- **Interaktywny Quiz z nagrodami** (książki, kosmetyki).
- **Pakiet badań laboratoryjnych** z atrakcyjną zniżką - do realizacji w renomowanych laboratoriach - u parterów Sophia Health
- Dostęp do **platformy edukacyjnej** z materiałami dla uczestników:
 - Nagranymi wideo-zaproszeniami, przedstawiającymi główne tematy sesji.
 - Przygotowanymi materiałami wspierającymi komunikację o wydarzeniu w firmie.
 - Nagraniami z sesji oraz podsumowującymi infografikami „Take Home Message”.
 - Fragmentami z sesji w formie „pigulek informacyjnych”.
- **Certyfikaty dla uczestniczek oraz firmy** - podkreślają zaangażowanie w promowanie zdrowia kobiet. Wspierają politykę różnorodności, równości i inkluzji (DEI).
- Istnieje także możliwość realizacji równoległych sesji dla mężczyzn, w duchu idei inkluzji.

Oprócz tego proponujemy realizację Dni Zdrowia w firmie. Proponowany zakres:

- do modułu nr 1 i 2 - pakiet hormonalny, badanie poziomu witamin, podstawowe badania laboratoryjne, mobilny gabinet w firmie,
- do modułu nr 3 - badanie skóry w kierunku czerniaka - możemy zaaranżować mobilny gabinet w firmie i zrealizować badanie videodermatoskopowe,
- do modułu nr 4 i 5 - badanie masy i składu ciała przy pomocy analizatora Tanita wraz z indywidualnymi konsultacjami dietetycznymi.

Szczegóły oferty

- **Terminy modułów** (istnieje możliwość ustalenia innych dat)
 - Zasady zdrowego odżywiania 27 luty 2025 | 13:00 -14:30
 - Menopauza i perimenopauza 4 marca 2025 | 13:00 -14:30
 - Zdrowie hormonalne kobiet 11 marca 2025 | 13:00 -14:30
 - Dieta planetarna 26 marca 2025 | 13:00 -14:30
 - Profilaktyka chorób onkologicznych kobiet 16 maja 2025 | 13:00 -14:30
- **Koszt:** 4 000 zł netto/moduł/firmę
- **Koszt Dni Zdrowia** podlega szczegółowej wycenie, uwzględniającej zakres badań, liczebność zespołu, itp
- **Forma:**
 - Webinary: online, platforma ClickMeeting
 - Dni zdrowia: stacjonarnie

Mamy doświadczenie w tworzeniu rozwiązań dopasowanych do potrzeb klientów, oferując elastyczność w cenie, terminach i warunkach współpracy.

Pozostaję do dyspozycji, aby omówić szczegóły tej propozycji.

Katarzyna Wierzbowska, CEO Sophia Health

601 262 589 | k.wierzbowska@sophiahealth.pl | www.sophiahealth.pl

Ekspertki medyczne Sophia Health:

dr Monika Łukasiewicz - doktor nauk medycznych, doświadczona ginekolożka, uznana endokrynolożka i seksuolożka. Specjalizuje się m.in. w leczeniu niepłodności, położnictwie i w menopauzie oraz w andropauzie. Zajmuje się ponadto dysfunkcjami i zaburzeniami seksualnymi u kobiet. Posiada tytuł Fellow of the European Committee on Sexual Medicine (FECSM), europejską specjalizację z seksuologii. Dyrektorka medyczna w Sophia Health. Wykładowca na kursach specjalizacyjnych dla lekarzy. Prelegentka na polskich i międzynarodowych konferencjach naukowych.



Dr n. med. Małgorzata Osmola - onkolożka w trakcie specjalizacji. W ramach Szkoły Doktorskiej WUM zrealizowała polsko-francuski doktorat w tematyce nowotworów przewodu pokarmowego. Szkolenie specjalizacyjne odbywała częściowo we Francji, pracowała również na misji medycznej w Rwandzie. Jest inicjatorką i Prezeską Fundacji "Polki w medycynie", pierwszej inicjatywy wspierającej rozwój zawodowy kobiet w ochronie zdrowia w Polsce.



Lek. med. Alicja Baska - lekarka, absolwentka Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, rezydentka zdrowia publicznego. Certyfikowana specjalistka medycyny stylu życia International Board of Lifestyle Medicine (IBLM Diplomate).

Współzałożycielka i Dyrektorka Organizacyjna Polskiego Towarzystwa Medycyny Stylu Życia. Członkini Zarządu European Lifestyle Medicine Council.



mgr Milena Nosek - dietetyczka kliniczna i psychodietetyk. Absolwentka Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Z uwagi swoją pasję artystyczną, jaką jest taniec z zainteresowaniami człowiekiem, wybrała połączenie tych dwóch kierunków i podjęła próbę rozwoju szczególnie jako dietetyk tancerzy. Ukończyła także kurs instruktorski tańca sportowego. W roku 2022 zdobyła nagrodę liderki w dziedzinie psychodietetyki przyznawaną przez magazyn Businesswomen&life.