

Portal Województwa Lubuskiego



Rowerem na Piknik Zdrowia i Profilaktyki (wideo)



Kategoria - Zdrowie

Data publikacji -30 kwietnia 2019 godz. 08:06

W niedzielę, 5 maja br. o godz. 12.00 przy pomniku Bachusa w Zielonej Górze odbędzie się Piknik Zdrowia i Profilaktyki. - Zaprosiliśmy organizacje, które zaprezentują swoją ofertę. Pokażemy, jak zadbać o siebie, bo ruch i rehabilitacja to są ważne czynniki. Hasło tego pikniku

zdrowia brzmi "Lepiej się badać niż leczyć" - mówiła marszałek Elżbieta Anna Polak. Miłośników dwóch kółek zapraszamy o godz. 11.00 na pl. Bohaterów skąd wystartuje Wielki Rowerowy Przejazd na Piknik Zdrowia i Profilaktyki.

- Będzie to doskonała okazja do zrobienia podstawowych badań, takich jak: pomiar cukru we krwi, pomiar ciśnienia, ale też do rozmowy z lekarzami specjalistami, do których dostępność jest czasem trudna. Będziemy promować zdrowy styl życia. Zaangażujemy jednostki ochrony zdrowia z Zielonej Góry, Ciborza, Torzymia, Nowego Dworku – mówiła marszałek Elżbieta Anna Polak.

Jak podkreślała marszałek należy walczyć ze stereotypami i "bić się" o mieszkańców, żeby chcieli korzystać z bezpłatnej oferty programów profilaktycznych. - Mamy ich obecnie pięć. Te najważniejsze to badania w kierunku wykrywania raka jelita grubego (do przebadania prawie 3 tys. mieszkańców). To duży projekt, który realizuje nasz Departament Ochrony Zdrowia. Drugi bardzo ważny projekt skierowany jest na wykrywanie raka głowy i szyi. Jest to projekt finansowany ze środków krajowych. Do przebadania 2,5 tys. osób w regionie. I jeszcze jeden niesłychanie ważny projekt w zakresie rehabilitacji (do przebadania 9 tys. osób - można skorzystać poza kolejką NFZ)

Piknik Zdrowia i Profilaktyki w Zielonej Górze to inauguracyjna impreza, która rozpocznie cykl pikników w całym województwie. Tradycyjnie w trakcie wydarzenia będzie możliwość wykonania darmowych badań, skorzystania z porad lekarskich.

Nie zabraknie atrakcji dla dzieci: dmuchane zamki, konkursy – Mały Mistrz Sportu, bańki mydlane, gry i zabawy, konkursy z nagrodami.

Godzinę przed Piknikiem – z placu Bohaterów wyruszy korowód rowerowy – “Wielki rowerowy przejazd na Piknik Zdrowia i Profilaktyki”. Cykliści dotrą na Piknik punktualnie w południe.

Będzie wielki przejazd rowerowy. Wystartujemy o godz. 11:00 z Palcu Bohaterów Westerplatte. Przejedziemy głównymi ulicami miasta. Meta przy pomniku Bachusa.

Zapraszamy wszystkich, bo aktywność fizyczna jest podstawą zdrowia!!!

W trakcie imprezy będzie okazja, by spotkać się z drużyną Wataha (futbol amerykański), mistrzami olimpijskimi i mistrzami świata – Tomaszem Kucharskim, Beatą Sokołowską i Anną Sulimą-Jagielowicz, skorzystać z zajęć fitness, podszkolić się w zakresie pierwszej pomocy przedmedycznej, zwiedzić nowoczesną karetkę pogotowia. Na scenie piknikowej pojawią się tancerze, młodzi artyści, sportowcy, ratownicy medyczni.

Oferta medyczna:

- **Szpital Uniwersytecki w Zielonej Górze** – pomiar cukru, promocja projektu dot. profilaktyki nowotworów głowy i szyi
- **Wielospecjalistyczny Szpital Wojewódzki w Gorzowie Wlkp.** – nauka pierwszej pomocy, animacje dla dzieci
- **Lubuskie Centrum Ortopedii w Świebodzinie** – platforma BIODEx (bada obciążenie stawów)
- **Lubuski Specjalistyczny Szpital Pulmonologiczno-Kardiologiczny w Torzymiu** – badanie objętości i pojemności płuc, pomiar cukru we krwi, pomiar ciśnienia tętniczego
- **Wojewódzki Szpital dla Nerwowo i Psychicznie Chorych w Ciborzu** – pomiar ciśnienia, poziomu glikemii, zawartości alkoholu w wydychanym powietrzu, konsultacje z lek. psychiatrą, terapeutą uzależnień, psychologiem
- **Ośrodek dla Osób Uzależnionych w Nowym Dworcu** – profilaktyka uzależnień
- **Centrum Leczenia Dzieci i Młodzieży w Zaborze** – warsztaty dla dzieci
- **Medkol w Zielonej Górze** – pomiar cukru, pomiar ciśnienia
- **Wojewódzki Ośrodek Medycyny Pracy w Zielonej Górze** – pomiar tlenu węgla w wydychanym powietrzu, promocja projektu związanego z rehabilitacją medyczną aktywnych zawodowo mieszkańców województwa lubuskiego
- **Wojewódzka Stacja Pogotowia Ratunkowego w Zielonej Górze** – pokazowa akcja ratunkowa, zwiedzanie nowej karetki
- **Szpital dla Nerwowo i Psychicznie Chorych w Międzyrzeczu** – porady i konsultacje
- Uniwersytet Zielonogórski – Wydział Lekarski i Nauk o Zdrowiu (Koło Naukowe Medycyny Kosmicznej, gimnastyka dla najmłodszych, Koło Naukowe „Symulanci” – pierwsza pomoc, pomiar ciśnienia, Międzynarodowe Stowarzyszenie Studentów IFMSA-Poland – nauka samobadania piersi)
- Amazonki
- Klub 20-tka i klub Natura – pomiar tkanki tłuszczowej
- Senior-Wigor – edukacja związana z wczesnymi objawami Alzheimer’a
- Fundacja Black Butterflies
- Kampania Żyję Świadomie – biorezonans
- Słuchobus – videootoskopia ucha
- Stowarzyszenie Podologów – badania stóp dla dzieci – palpacyjne i na podoskopie
- STOP DOP – akcja liceum Lotnika przeciw dopalaczom
- PCK – nauka udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej
- Psoriasis Farmacja – preparaty dla skóry
- miody

Aktywności dla wszystkich, atrakcje dla dzieci:

- Wielki Rowerowy Przejazd na Piknik Zdrowia (wyjazd o godz. 11.00 z placu Bohaterów – rekreacyjne tempo ulicami miasta)
- Mały Mistrz Sportu – gry i zabawy sportowe (miniboisko do piłki nożnej, koszykówka, tory przeszkód, ścieżki równoważne, rzeczne kamienie, chodzenie na szczudłach, strzelnica łucznicza)

- Dr Clown – animacje dla dzieci, bańki mydlane
- Grupa Skwar – gry i zabawy zręcznościowe
- Dmuchane zamki dla dzieci
- Kucyk Bolek
- Łowienie rybek
- Kącik dla najmłodszych dzieci
- Ad Astra – prezentacja gier
- Sahaja Joga, pilates,
- Wataha – pokaz futbolu amerykańskiego
- Roboty Lego Mindstorms EV3 – wyścigi robotów Monstertruck
- Zwiedzanie ambulansu
- Malowanie twarzy
- PROW
- GPI
- Pokaz ratownictwa wojskowego
- Fotobudka
- Konkursy z nagrodami

Atrakcje na scenie:

- Występy wokalne
- Pokaz szermierki
- „Siostrunie” – minispektakl Uniwersytetu Trzeciego Wieku
- Pokazy fitness
- Kamel777, Lasal, Kacper Kozłowski – występy podopiecznych z Nowego Dworku
- Wataha – pokaz futbolu amerykańskiego
- Akcja ratunkowa – pokaz ratowników medycznych

Namiot Olimpijski

- ergometry – „suche wiosłowanie” z Tomaszem Kucharskim, mistrzem olimpijskim, i Beatą Sokołowską
- strefa fitness - Funfit
- kącik zabaw dla dzieci
- Ad Astra

FUNFIT w namiocie olimpijskim

13.00 - 13.30 Rozgrzewka Mocne Ciało - Paweł Lepa
 13.30 - 14.00 Ruch& oddech - Alicja Marczak
 14.00 - 14.30 Płaski brzuch - Paweł Lepa
 14.30 - 15.00 zdrowy kregosłup+ stretching - Alicja Marczak

12.00	• przybycie rowerzystów na plac piknikowy + „zaplanowany” wypadek rowerowy i akcja ratunkowa • pokaz akrobatyczny Anna Misztela i Łukasz Misztela – finaliści
-------	--

	„Mam talent” • oficjalne otwarcie Pikniku – marszałek Elżbieta Anna Polak • tort piknikowy
12.15	Występy wokalne – 4 utwory (2 wokalistów) Zielonogórski Ośrodek Kultury
12.30	Informacje o Pikniku – Łukasz Łukaszewski
12.40	„Siostrunie” – minispektakl Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku
13.00	STOP DOP + zespół Ryby Wieloryby
13.10	Pokaz szermierki – WOSiR Drzonków
13.20	Pokaz ratownictwa medycznego – WSPR ZG
13.35	Wataha – futbol amerykański
13.45	Występy wokalne – 4 utwory (2 wokalistów) Zielonogórski Ośrodek Kultury
14.00	Senior Perfect – pokaz aktywności – Zielonogórskiego Uniwersytet Trzeciego Wieku
14.15	Lasal – zespół bluesowo-rockowy z Nowego Dworku
14.35	Kacper Kozłowski – hop hop
14.45	Prezentacja wystawców
15.00	Konkurs dla dzieci i młodzieży
15.15	Lasal – zespół bluesowo-rockowy z Nowego Dworku
15.35	Występ wokalny – Zielonogórski Ośrodek Kultury