

Portal Województwa Lubuskiego



Kilkaset pań świętowało Dzień Kobiet w urzędzie marszałkowskim



© Lubuskie.pl

Kategoria - Zdrowie

Data publikacji -8 marca 2023 godz. 13:12

Było spontanicznie, na luzie i bez zadęcia, tak jak zapowiadała marszałkini Elżbieta Anna Polak, zapraszając wszystkie Lubuszaneki do wspólnego świętowania.

- Cieszę się, że postanowiłyście dzisiaj zrobić coś dla siebie, bo nie ma lepszego dnia, jak Międzynarodowy Dzień Kobiet, żeby zadbać o siebie. Mamy złe statystyki,

dlatego będziemy dziś promować profilaktykę, Centrum Zdrowia Matki i Dziecka oraz Oddział Ginekologiczno-Położniczy w Gorzowie Wlkp. Promujemy zdrowy styl życia, my kobiety nadajmy ton! Chciałam zachęcić wszystkie panie, żeby dziś podpisały naszą petycję dotyczącą powstania Lubuskiego Centrum Onkologii. Powiedzmy razem – TAK dla Lubuskiej onkologii! – zachęcała **lubuska marszałek Elżbieta Anna Polak**.

Życzyła Lubuszanom zdrowia, zachęcała do skorzystania z porad specjalistów oraz pomiaru cukru, ciśnienia i tkanki tłuszczowej. Na panie czekało kilkanaście różnych stoisk medycznych, kosmetycznych czy dietetycznych.

Dbajmy o siebie!

W Dniu Kobiet rozmawiamy o profilaktyce i zdrowiu - nie tylko przyszłych mam, które zdecydują się rodzić w Centrum Zdrowia Matki i Dziecka, ale wszystkich lubuskich kobiet, a gościem wydarzenia był nowy **Kierownik Oddziału Położniczo-Ginekologicznego Szpitala Uniwersyteckiego, dr hab. n. med. Rafał Rzepka, prof. UZ.** Skierował on podziękowania w stronę marszałek Elżbiety Anny Polak za utworzenie Centrum Zdrowia Matki i Dziecka

- Od 1 lutego br. mam przyjemność być kierownikiem oddziału położniczo-ginekologicznego. Postaramy się, aby to miejsce spełniło oczekiwania wszystkich pań. Dziś na pytania czeka trzech specjalistów z oddziału położniczo-ginekologicznego: specjalista z zakresu endokrynologii i zaburzeń płodności, perinatolog oraz ginekolog-onkolog. Zapraszam do współpracy z naszym szpitalem, do badania się i odwiedzania nas. My zrobimy wszystko, by szpital był dla pań otwarty. Będziemy informować na Facebooku o wszelkich inicjatywach i akcjach promujących zdrowie. Od kwietnia planujemy otworzyć poradnię diagnostyki szyjki macicy. Życzę zachowania jak najlepszego zdrowia na długie lata, a żeby zachować zdrowie musimy współpracować - mówił **dr hab. n. med. prof. UZ Rafał Rzepka**.

Jesteśmy dla was!

Szpital Uniwersytecki zaprasza przyszłe mamy do zapoznania się z nowoczesnymi warunkami i uśmiechniętym personelu. W wykwalfikowany i uśmiecnięty personel pokaże paniom kolorowe sale porodowe oraz oddział dla matek z dziećmi. A przede wszystkim będzie okazja dowiedzieć się, jak może wyglądać poród. Chęć udziału w spacerze zapoznawczym należy zgłosić pod numerem telefonu: 000000 000000 000000 lub 000000 000000 000000. Rejestracja jest o poniedziałku do piatku w godz. 8.00-14.00.

Kierownik Oddziału Położniczo-Ginekologicznego w Wielospecjalistycznym Szpitalu Wojewódzkim w Gorzowie Wlkp. dr Krzysztof Kaczmarek - specjalista położnictwa i ginekologii również podkreślał, że nie będzie zdrowia bez współpracy z lekarzami. - Mamy pomysły, jeśli chodzi o rozszerzoną profilaktykę raka szyjki macicy, ale najpierw chcemy postawić na podstawową – cytobus, dostępność do badań dla pacjentek z mniejszych miejscowości – mówił dr Krzysztof Kaczmarek.

Pierwszy krok w stronę zdrowia! - Dziś był fitness w szpilkach!

Do wspólnej rozgrzewki zaprosiła **Grażyna Wyczałkowska, trenerka personalna i instruktorka fitness**. Ćwiczenia w szpilkach i sukienkach? A dlaczego nie! Trenerka liczyła, że uda jej się w ten szczególny dzień rozruszać mieszkanki województwa lubuskiego, ale to co wydarzyło się w Sali Kolumnowej przerosło wszelkie oczekiwania. Było niesamowicie, a kobieca energia dała o sobie znać! Panie bardzo chętnie przyłączyły się do wspólnej zabawy.

O muzyczną oprawę zadbała **Agnieszka Tyszkiewicz, wokalistka grupy GEDIA Blues Band**. Usłyszeliśmy muzykę bluesową, trochę funkową z bardzo fajnymi kobiecymi tekstami.

Fale, loki i tatuaże

Uczennice Zespołu Szkół i Placówek Kształcenia Zawodowego w Zielonej Górze zaoferowały paniom tatuaże z henny i stylizację włosów. – Dziewczyny kształcące się w zawodzie fryzjerki będą wykonywać różnego rodzaju fryzury. Upięcia, loki, to, co będą sobie życzyły klientki – mówi **Agata Ryszewska, nauczycielka zawodu w Zespole Szkół i Placówek Kształcenia Zawodowego**.

Przy okazji rozmów o stylizacji włosów zapytaliśmy, czy dziś umiejętności fryzjerskie zdobywają też panowie? – Zdarzają się też chłopcy, którzy chcą kształcić się w tym zawodzie, ale są jak rodzyнки w keksie, jest ich mało. Ale powoli coraz więcej zaczyna się kształcić w tym zawodzie. Na pewno jest to ten rodzaj chłopców bardziej uzdolnionych artystycznie. Widać to też po stylu ubierania – uważa Agata Ryszewska.

Pielęgnacja w chorobie onkologicznej pomaga leczyć ciało i duszę

O tym, jak dbać o twarz i ciało w trakcie choroby onkologicznej, panie mogły się dowiedzieć od **Anety Szpak-Koryckiej z Zakątka Urody**. – Jest bardzo istotne, aby zacząć pielęgnować skórę przed, w trakcie i po zakończonej terapii onkologicznej. Z czym panie się najbardziej borykają? Z suchością skóry. To pierwszy skutek uboczny leczenia. Jeśli skóra nie jest odpowiednio zadbana, później na tym podłożu dzieją się inne „przygody” – mówi kosmetyczka.

Temat pielęgnacji w trakcie choroby jest coraz bardziej popularny. Dlatego pojawił się również na jednym ze stoisk w Sali Prasowej urzędu marszałkowskiego. Zaprezentowane były polskie kosmetyki przeznaczone do pielęgnacji skóry.

Kobiety, które zmagają się z chorobami onkologicznymi i potrzebują porad pielęgnacyjnych, mogą korzystać z nich co poniedziałek na oddziale onkologii oraz oddziale chirurgii onkologicznej Szpitala Uniwersyteckiego w Zielonej Górze. Aneta Szpak-Korycka podkreśla, że dbając o siebie, panie dbają o swoje samopoczucie: – Zauważyłam, że zrobiła się z tego kosmetykoterapia. A wiadomo, że w chorobie ważna jest też głowa, psychika. Kiedy w głowie jest wszystko poukładane, to proces leczenia przebiega lepiej.

Można być zdrową nawet w szpilekach!

Dla wielu pań wyznacznikiem kobiecości jest noszenie szpilek. Nie pozostaje to jednak obojętne dla naszego zdrowia. Panie z Wojewódzkiego Ośrodka Medycyny Pracy przekonują, że pomimo tego można nosić buty na obcasie, stosując się do porad specjalistów. – W trakcie rehabilitacji panie powiedzą, jak się poruszać – bardzo ważna jest postawa ciała. Można nosić szpilki, ale ciut niższe, wtedy nie będą aż tak bardzo wpływały na naszą postawę – mówi **Wioletta Dolczewska z Wojewódzkiego Ośrodka Medycyny Pracy**.

WOMP oferuje swoją pomoc w ramach programu rehabilitacji zawodowej. – Mogą skorzystać z niego wszystkie osoby pracujące. W tej chwili mamy go do końca maja 2023 r., ale myślimy, że będzie kontynuowany. Można zgłaszać się do Wojewódzkiego Ośrodka Medycyny Pracy, do działu rehabilitacji. Tam panie zbierają wywiad, jest konsultacja z lekarzem. Lekarz zleca zabiegi w zależności od tego, jakie pacjent ma problemy zdrowotne – tłumaczy Wioletta Dolczewska.

Na stoisku w urzędzie marszałkowskim przygotowanym z okazji Dnia Kobiet przedstawicielki WOMP-u doradzały też, jak dbać o prawidłową postawę ciała w trakcie pracy, mierzyły ciśnienie tętnicze i zachęcały do rzucenia palenia.

Bez mąki i cukru, ale ze smakiem

Zdrowy styl życia zależy także od sposobu odżywiania. Do wybierania niskokalorycznych, ale pełnowartościowych przekąsek (i spróbowania ich) zachęcał Klub Zdrowego Stylu Życia „Zdrowo i komfortowo z 20-tką”. – Chcielibyśmy pokazać, że można gotować bez mąki oraz cukru. Mamy tutaj produkty, które nie zawierają mąki i cukru, ale też smalec z fasoli, który nie zawiera tłuszczu. Na naszym stoisku można też zrobić pomiar tkanki tłuszczowej, czyli zobaczyć, jak wygląda nasze wnętrze. Udzielamy również porad kulinarnych, dotyczących zdrowia i urody – zapraszała **Joanna Żaguń, współprowadząca Klub Zdrowego Stylu Życia**.

Głos w sprawie kobiet od organizacji pozarządowych

Dzień Kobiet w urzędzie marszałkowskim był także okazją do przekazania życzeń, słów wsparcia i rad dla wszystkich Lubuszanek. W ramach otwartego mikrofonu wypowiedzieli się m.in. **przedstawiciele Instytutu Równości – Agnieszka Chyrc i Kacper Kubiak**.

– Niesamowite jest to, że jest was tak dużo – mówiła do pań zebranych w Sali Kolumnowej urzędu marszałkowskiego Agnieszka Chyrc. – Chciałam podziękować gospodyni tego wydarzenia, marszałkini lubuskiej Elżbiecie Annie Polak. Jest tu wiele cudownych kobiet, wiele z nich działa na rzecz innych kobiet. Mam taką refleksję: nam, kobietom, nie jest potrzebny 8 marca. 8 marca jest potrzebny mężczyznom, żeby nas zauważyli, żeby zaczęli patrzeć na nas jak na partnerki w swoich działaniach, biznesach, dążeniu do ulepszania świata. I pomyślałam sobie też, że my, kobiety, mamy ogromną pracę do wykonania: wspieranie siebie nawzajem. Koniec z tym, abyśmy podstawiały jednej czy drugiej koleżance nogę. To oczywiście

przenosiła, ale to kobiety kobietom bardzo często utrudniają wiele rzeczy w życiu. A może powinniśmy się wspierać. Jest nas więcej niż połowa na tym świecie i każda z nas jest po prostu równoprawnym człowiekiem – dodała A. Chyrc.

Instytut Równości zwrócił uwagę również na swoją akcję „Różowa skrzyneczka”, która jest formą zwalczania ubóstwa menstruacyjnego. Organizacja tworzy punkty bezpłatnego dostępu do podpasek i tamponów w szkołach i urzędach w całym województwie lubuskim. Dwanaście takich skrzyneczek otrzymał Uniwersytet Zielonogórski.

Prof. Bogumiła Burda, wiceprezeska Lubuskiego Stowarzyszenia na Rzecz Kobiet „BABA” mówiła o historii walki o prawa kobiet i tym, jak wiele pozostaje jeszcze do zmiany: – Szklany sufit, niższe płace, brak parytetu i suwaka – warto walczyć o naszą pozycję. Nasze piękne święto niech będzie radością, ale też wyrazem, że mamy równe prawa, równe obowiązki, równe przywileje. Wszystkiego najlepszego – mówiła prof. Burda.

– Moje serce jest przy wszystkich kobietach mundurowych. Przez 22 lata byłam funkcjonariuszką policji, wydaloną przymusowo po zgłoszeniu działań mobbingowych – mówiła **Sylwia Szary, członkini Powiatowej Rady Kobiet w Słubicach i prezeska fundacji #SayStop**. Apelowwała do pań, które pracują w policji, wojsku czy innych służbach mundurowych lub mają je wśród znajomych, by reagowały na przypadki przemocy. – Zgłaszajcie, walczcie o godność naszą, godność i wolność kobiety i o wolność i godność naszych córek.

Joanna Dec-Pietrowska z Towarzystwa Rozwoju Rodziny zachęcała do wykonywania badań w kierunku wirusa HIV. Przypomniała, że można to zrobić anonimowo i bez względu na wiek. Towarzystwo Rozwoju Rodziny zajmuje się również działaniami na rzecz praw seksualnych i reprodukcyjnych kobiet.

We wspólnym świętowaniu wzięły udział **radna województwa Małgorzata Paluch-Słowińska**, przedstawicielki samorządu – starościny, burmistrzynie, wójciny, sołtyski, członkinie Wojewódzkiej Rady Kobiet, przedstawicielki jednostek samorządu terytorialnego oraz podległych samorządowi jednostek ochrony zdrowia, przedstawicielki organizacji pozarządowych m.in. Amazonki, słuchaczki Uniwersytetów Trzeciego Wieku, przedstawicielki środowisk naukowych.