

Portal Województwa Lubuskiego



Światowy Dzień Serca w Lubuskiem: Marsz w zdrowym rytmie



Kategoria - Archiwum

Data publikacji -23 września 2014 godz. 12:29

Na sobotę 27 września 2014 r. zaplanowano lubuskie obchody Światowego Dnia Serca. - Zamiast wykładów i referatów o chorobach serca, proponujemy Lubuszanom aktywność. Pomaszerujemy w zdrowym rytmie -

zaprasza marszałek Elżbieta Polak. Rozgrzewka i marsz nordic walking zaplanowano na godz. 10.30. Będą też spotkania z kardiologami i proste badania medyczne.

Już tradycją stało się, że Lubuszanie świętują Światowy Dzień Serca aktywnie. Obchody te mają na celu zwiększenie świadomości społecznej na temat chorób serca oraz promocję zdrowego stylu życia.

Zachorowalność w województwie lubuskim nie odbiega znacząco od zachorowalności, jaką można zaobserwować w kraju. Jak wskazane zostało w dokumencie *Policy paper dla ochrony zdrowia na lata 2014-2020*. „Chorobami najbardziej zagrażającymi życiu mieszkańców Polski są zdecydowanie choroby układu krążenia, które w 2011 r. przyczyniły się do 40 proc. zgonów mężczyzn i 51,1 proc. kobiet”.

Maszerujemy, a serca biją zdrowym rytmem

Marsz nordic walking odbędzie się w sobotę 27 września br. Zbiórkę uczestników i rozgrzewkę zaplanowano na godz. 10.30 na parkingu przed Urzędem Marszałkowskim. – Brak kijków do nordic walking nie może być dla nikogo wymówką. Wypożyczymy sprzęt chętnym uczestnikom – podkreśla Elżbieta Polak, marszałek, która jest fanką marszów nordic walking. Uczestników poprowadzi certyfikowana instruktorka Ilona Howis.

Trasa marszu jest dość łatwa – prowadzić będzie przez ścieżki parku Tysiąclecia. Po spacerze z kijkami uczestnicy przejdą na teren Szpitala Wojewódzkiego w Zielonej Górze, gdzie czekać na nich będą lekarze-kardiolodzy i szpitalne pielęgniarki. Będzie można tu skorzystać z porad lekarskich i prostych badań (pomiar ciśnienia, tętna, poziomu cukru, tkanki tłuszczowej, BMI).

Na północy województwa - marsz im. Z. Religi

Obchody na północy województwa zaplanowano na 5 października w Bogdańcu – tu odbędzie się IV Ogólnopolski Marsz Nordic Walking im. prof. Zbigniewa Religi. Organizatorem jest Stowarzyszenie Życie po Przeszczepie, a partnerami są m.in. Wielospecjalistyczny Szpital Wojewódzki sp. z o.o. w Gorzowie Wlkp. oraz Urząd Marszałkowski Województwa Lubuskiego w Zielonej Górze.

Program obchodów Światowego Dnia Serca w województwie lubuskim w Zielonej Górze (27 września br.)

10.30-11.00 zbiórka uczestników na parkingu przed Urzędem Marszałkowskim,
0 rozdanie kijków, rozgrzewka z instruktorem

11.00-11.50 przejście do parku Tysiąclecia, marsz

0

11.50-12.00 przejście na teren szpitala

0

12.00 briefing prasowy przy namiocie

12.00-14.00 namiot badań:

0

- pomiar ciśnienia, tętna, poziomu cukru, tkanki tłuszczowej, BMI
- konsultacje kardiologiczne z lekarzami
- poczęstunek (catering)

12.30 losowanie upominków dla uczestników marszu