

Portal Województwa Lubuskiego



Światowy Dzień Serca: Marsz w zdrowym rytmie

Kategoria - Archiwum

Data publikacji -25 września 2014 godz. 14:58

- Idziemy po zdrowie, idziemy po serce! - tymi słowami marszałek Elżbieta Polak zachęcała do aktywności wszystkich uczestników sobotniego marszu nordic walking z okazji lubuskich obchodów Światowego Dnia Serca. - Statystyki są dla nas porażające, ponad połowa kobiet umiera na choroby układu krążenia. Dlatego my, kobiety, musimy chodzić, trenować, zadbać o swoje zdrowie!- apelowała marszałek. Po intensywnej rozgrzewce i marszu "w zdrowym rytmie" na terenie szpitala w Zielonej Górze można było skorzystać z porad lekarskich i zrobić 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 wskazano 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 odbył się w sobotę 27 września br. – Brak kijeków do nordic walking nie może być dla nikogo wymówką. Wypożyczymy sprzęt chętnym uczestnikom – podkreślała Elżbieta Polak, marszałek, która jest fanką marszów nordic walking. Uczestników poprowadziła certyfikowana instruktorka Ilona Howis.

Trasa marszu była dość łatwa – prowadziła przez ścieżki parku Tysiąclecia. Po spacerze z kijkami uczestnicy przeszli na teren Szpitala Wojewódzkiego w Zielonej Górze, gdzie do godz. 14.00 czekali na nich lekarze-kardiolodzy i szpitalne pielęgniarki. Można było także 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 Marszałkowski,
0 rozdanie kijów, rozgrzewka z instruktorem

11.00-11.50 przejście do parku Tysiąclecia, marsz

0

11.50-12.00 przejście na teren szpitala

0

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