

Portal Województwa Lubuskiego



Zdrowe Lubuskie na pikniku w Drzonkowie



Kategoria - Archiwum

Data publikacji -2 czerwca 2017 godz. 10:12

Lubuska kraina o zdrowiu nie zapomina - świadczą o tym tłumy Lubuszan, którzy 4 czerwca wzięli udział w VIII Pikniku Zdrowia w Drzonkowie. Jak co roku atrakcji nie brakowało: miasteczko medyczne, strefa relaksu, prezentacja armii amerykańskiej oraz możliwość skorzystania z

darmowych badań - to tylko niektóre z nich. - Chcemy zachęcić Lubuszan do aktywnego stylu życia oraz pofilaktyki, bo zdrowie jest najważniejsze i w dużej mierze zależy od nas samych - komentuje marszałek Elżbieta Anna Polak.

Lubuszanie na piknik dotarli w bardzo różny sposób. Jedni przyjechali na rowerze (pod przewodnictwem Stowarzyszenia Rowerem do Przodu), inni przyszli z kijami (marsz nordic walking), jeszcze inni przybiegli i wywalczyli Puchar Marszałka. Byli też tacy, którzy tradycyjnie postawili na samochód lub darmowy autobus. Na wszystkich, którzy stawili się na Pikniku czekało mnóstwo atrakcji. W strefie relaksu można było odpocząć na leżaku, wziąć udział w zajęciach z jogi, poznać tajniki masażu oraz techniki relaksacyjne. Były też emocje piłkarskie. W samym sercu piknikowego pola stanęło specjalne rozkładane boisko do ulicznej piłki nożnej. Mistrzowie Polski – drużyna z Nowego Dworku – rozegrała mecz m.in. z drużyną amerykańskich żołnierzy stacjonujących w Żaganiu. Jednak najważniejszym od lat punktem Pikniku były darmowe badania pod chmurką. Ponad 50 wystawców, w tym największe szpitale z województwa lubuskiego, a wśród nich – lekarze specjaliści, którzy wprawdzie recept nie wypisywali, ale bez kolejki i za darmo badali i doradzali.

Jak co roku na uczestników Pikniku czekały także nagrody. Warunkiem wzięcia udziału w ich losowaniu było zebranie pieczętek w Paszporcie Zdrowego Lubuszanina. Aby je zdobyć należało odbyć podróż szlakiem badań i porad lekarskich.

Podczas imprezy nardzone zostały także szkoły podstawowe z całego województwa, które przygotowały... rozgrzewki na wuef! Przysłali do nas płyty z nagraniami. Na Pikniku nagrodziliśmy najlepszych. Nagrody w kategoriach klas I-III i IV-VI – o wartości 1200 zł (za pierwsze miejsce) i 500 zł (wyróżnienia).

Jednak Piknik Zdrowia to przede wszystkim rodzinny festyn, gdzie oprócz badań i porad lekarskich, była też dobra zabawa, gry zręcznościowe, aktywności. Dzieciaki były zachwycone!

OFERTY VIII LUBUSKIEGO PIKNIKU ZDROWIA

BADANIA:

- mierzenie ciśnienia
- badania poziomu cukru
- analiza masy składu ciała
- porady dietetyczne

- zbiórka krwi

BADANIA, PORADY, KONSULTACJE (specjalistyczne)

- badania słuchu
- badania układu ruchu
- badania w kierunku wykrycia wad postawy u dzieci
- konsultacje w zakresie radzenia sobie z głodem alkoholowym/narkotykowym, emocjami i stresem
- konsultacje terapeutyczne w zakresie uzależnień, psychiatrii i psychologii
- porady w zakresie zaburzeń nerwicowych i osobowości
- spirometria
- porady kardiologiczne
- porady w zakresie obturacyjnego bezdechu sennego
- profilaktyka nowotworowa m.in. badania mammograficzne
- porady w zakresie diagnostyki i leczenia niewydolności oddechowej

SPORT I REKREACJA

- zawody biegowe na dystansie 5 km
- zawody w strzelectwie pneumatycznym
- marsz nordic walking
- przejazd rowerem
- mecz piłki nożnej ulicznej – jedną z sześciu drużyn będzie drużyna USA Armii
- masaże
- techniki relaksacyjne: joga, taniec, gimnastyka antystresowa
- pielęgnacja urody, porady kosmetyczne

ATRAKCJE DLA DZIECI

- dmuchany plac zabaw

- malowanie twarzy
- gry i zabawy
- konkursy, zabawy taneczne
- czary mary z czarownicami – wróżenie z rąk, oczu i kart
- bajki, opowieści
- bańki mydlane
- ścieżka sensoryczna
- zabawy plastyczne
- mural, czyli wielka kolorowanka
- zabawy logopedyczne

POZOSTAŁE

- prezentacja Armii amerykańskiej (karetka wojskowa i stanowiska w namiocie wojskowym - prezentacja sprzętu medycznego)
- wydruk karty EKUZ
- znakowanie rowerów
- inicjatywa dla zwierząt (punkt informacyjny na temat działalności stowarzyszenia, adopcji i wolontariatu)
- rozstrzygnięcie konkursu 1,2,3 na najlepszą rozgrzewkę na lekcji wychowania fizycznego
- Paszport Zdrowego Lubuszanina (zbieranie pieczętek na „paszportach” po wykonaniu badania)
- dostęp do obiektów sportowych WOSIRu (basen, sauna, siłownia)

