

Międzypokoleniowy Patriotyczny Marszobieg po Zdrowie z Głosem Seniora

Program wydarzenia

Data i miejsce: 24 sierpnia 2022 r

Baza Turystyczno - Kulturalno – Rekreacyjna Sędziszów ul. Sportowa 5

Rozpoczęcie: Blok edukacyjno – profilaktyczny 13.30

Marszobieg: 16.00 (rejestracja – 15.30)

Organizatorzy:

1. **Stowarzyszenie Manko – Głos Seniora,**
2. **Urząd Marszałkowski Województwa Świętokrzyskiego,**
3. **Urząd Miejski w Sędziszowie,**
4. **Ośrodek Sportu i Rekreacji w Sędziszowie.**

Uczestnicy: Mieszkańcy Gminy Sędziszów, Powiatu Jędrzejowskiego

Cele:

- Upowszechnianie biegania jako najprostszej formy ruchu,
- Promocja aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia,
- Kształtowanie nawyków dbałości o stan zdrowia w tym wykonywania badań profilaktycznych,
- Rozbudzenie odpowiedzialności za własne zdrowie i bezpieczeństwo,
- Promocja Województwa Świętokrzyskiego i Gminy Sędziszów.

Instytucje biorące udział w wydarzeniu:

- Departament Ochrony Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Świętokrzyskiego w Kielcach,
- Świętokrzyskie Centrum Onkologii w Kielcach,
- Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. św. Rafała w Czerwonej Górze.

Zaplanowane działania

Stowarzyszenie Manko - Głos Seniora:

- Akademia Seniora – prowadzący Ambasador Głosu Seniora dr Marek Pilch,
- organizacja marszobiegu: bieg/marsz , wręczenie medali, pucharów, nagród, dyplomów, poczęstunek.

Ośrodek Sportu i Rekreacji w Sędziszowie:

- współorganizacja marszobiegu: przygotowanie tras biegu, zabezpieczenie, oznakowanie, nagłośnienie, promocja.

Urząd Miejski w Sędziszowie – Wydział Oświaty, Ochrony Zdrowia, Kultury Fizycznej i Spraw Obywatelskich:

- przygotowanie dokumentacji,
- zabawy i konkursy dla najmłodszych,
- promocja (baner, strona internetowa, fb, plakaty)

Departament Ochrony Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Świętokrzyskiego w Kielcach:

Stoisko edukacyjne.

Świętokrzyskie Centrum Onkologii w Kielcach:

Stoisko edukacyjno - profilaktyczne na którym będzie można:

- nauczyć się samobadania piersi na fantomach,
- skorzystać z edukacji w zakresie profilaktyki raka piersi i raka szyjki macicy,
- skorzystać z wagi z profesjonalnym analizatorem medycznym (analiza składu ciała, poziom BMI),
- uzyskać porady dietetyka,
- wykonać pomiar ciśnienia tętniczego krwi.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Czerwonej Górze:

Stoisko edukacyjno-profilaktyczne:

- indywidualna edukacja w zakresie bezdechu sennego, nadciśnienia tętniczego, cukrzycy (w tym zasad diety cukrzycowej) oraz szkodliwości palenia tytoniu,
- pomiar ciśnienia tętniczego krwi,
- pomiar poziomu cukru we krwi,
- pomiar tlenu węgla w wydychanym powietrzu,
- pomiar szczytowego przepływu wydechowego (PEF),
- ocena poziomu uzależnienia od nikotyny i motywacja do zaprzestania palenia papierosów.