

### [3 Kielecki Marsz Zdrowia Gladiatorów \[1\]](#)

W dniu 18.06.2023 r. Oddział ?wi?tokrzyski Stowarzyszenia M??czyzn z Chorobami Prostaty Gladiator zorganizowa? ju? 3 Kielecki Marsz Zdrowia Gladiatorów. Tradycyjnie marszowi towarzyszy?o znane ju? has?o "Rak nie musi zabija?".

W lu?nej, rodzinnej atmosferze rozmawiali?my m. innymi o Europejskim Kodeksie Walki z Rakiem, o profilaktyce chorób nowotworowych m. innymi realizowanej poprzez aktywno?? fizyczn? i zdrowy tryb ?ycia. Tradycyjnie wyrazi?cie zaakcentowali?my, ?e profilaktyka i systematyczne badania profilaktyczne pod kontem chorób nowotworowych, to najta?sze i najskuteczniejsze elementy i metody walki z chorobami nowotworowymi, w tym z nowotworem gruczo?u krokowego, który niestety wysun?? si? na pierwsze miejsce w?ród chorób nowotworowych u m??czyzn.

Po bloku edukacyjnym, przeprowadzono krótk? rozgrzewk?, po której 30 zadeklarowanych pa? i panów ruszy?o do 3 Kieleckiego Marszu Zdrowia Gladiatorów w my?l zasady 10 000 kroków. Ci, którzy z przyczyn zdrowotnych nie mogli aktywnie uczestniczy? w marszu, aktywnie kibicowali uczestnikom w ich zmaganiu z wyznaczonym dystansem.

Wszyscy uko?czyli marsz w czasach optymalnych dla siebie, ale z ogromn? doz? satysfakcji i humoru.

Ka?dy kto uko?czy? marsz otrzyma? pi?kny, ekologiczny pami?tkowy medal. Tradycyjnie nasze spotkanie rodzinne zako?czy?o si? rodzinnym grillem i rozmowami.

Wspaniale sp?dzony czas, w którym przyjemne uda?o nam si? znakomicie po??czy? z po?ytecznym. Dzi?kuj? wszystkim uczestnikom za mile sp?dzony czas. Do zobaczenia na nast?pnych spotkaniach Stowarzyszenia Gladiator.

[2]

Dla pacjenta  
J?zyk Polski

---

**Source URL:** <https://onkol.kielce.pl/pl/dla-pacjenta/3-kielecki-marsz-zdrowia-gladiatorow>

#### Links

[1] <https://onkol.kielce.pl/pl/dla-pacjenta/3-kielecki-marsz-zdrowia-gladiatorow> [2] [https://onkol.kielce.pl/sites/default/files/styles/colorbox-zoom/public/galerie/fb\\_img\\_1687179949446.jpg?itok=NSGoJWsx](https://onkol.kielce.pl/sites/default/files/styles/colorbox-zoom/public/galerie/fb_img_1687179949446.jpg?itok=NSGoJWsx)