5 marca w Suchedniowie b?dziemy „cycka? si? z rakiem” [1]

Na III Suchedniowski Bieg Kobiet „Nie cyckamy si? z rakiem” zaprasza w najbli?sz? niedziel?, 5 marca do Suchedniowa ?wi?tokrzyskie Centrum Onkologii wraz z organizatorami imprezy. B?dzie du?o ruchu, dobrej zabawy, profilaktyka nowotworów kobiecych, bezp?atne badania mammograficzne i cytologiczne oraz konsultacje.

Organizatorami wydarzenia s? ?wi?tokrzyskie Stowarzyszenie Biegaczy sieBiega, Grupa Biegaj?cy Suchedniów oraz Urz?d Miasta i Gminy w Suchedniowie.

Bieg rozpocznie si? o godzinie 13.00 przed Hal? Sportowo – Rehabilitacyjn? przy ulicy Sportowej 3 w Suchedniowie (zapisy w dniu imprezy od godz. 12.30). Dystans 5 km mo?na przebiec lub przemaszerowa? z kijkami. Jak informuje Damian Orzechowski ze ?wi?tokrzyskiego Stowarzyszenia Biegaczy sieBiega, impreza jest otwarta dla wszystkich pa?. Mile widziane przebrania i kobiece akcenty sportowych strojów. Dla uczestniczek organizatorzy przewidzieli medale, nagrody niespodzianki i pocz?stunek na mecie. – Spodziewamy si? oko?o 300 biegaczek. Zapraszamy wszystkie panie od 16 do 100 lat do wspólnej rekreacji na ?wie?ym powietrzu. Niewa?ny jest wynik, liczy si? dobra zabawa i to, co zrobi? dla swojego zdrowia – mówi Damian Orzechowski.

Poniewa? g?ównym przes?aniem wydarzenia jest profilaktyka raka piersi i chorób nowotworowych u kobiet, uczestniczki b?d? mog?y:

- skorzysta? z bezp?atnych konsultacji lekarskich,
- wykona? bezp?atnie mammografi? i cytologi? w cytomammobusie ?wi?tokrzyskiego Centrum Onkologii, który b?dzie dy?urowa? w godzinach 11 – 15 przy ulicy Sportowej 3 (panie w wieku 50 -69 lat, które w ci?gu ostatnich 24 miesi?cy nie wykonywa?y mammografii w ramach Programu Wczesnego Wykrywania Raka Piersi oraz panie wieku 25-59 lat, które nie wykonywa?y cytologii w ramach Programu Profilaktyki i Wczesnego Wykrywania Raka Szyjki Macicy),
- zmierzy? ci?nienie, poziom tlenku w?gla w wydychanym powietrzu,
- nauczy? si? samobadania piersi
- uzyska? porady dotycz?ce zdrowego trybu ?ycia, od?ywiania si?, profilaktyki nowotworów (na stoisku Dzia?u Promocji i Profilaktyki Onkologicznej ?CO).

[2]
Aktualno?ci

Source URL:https://onkol.kielce.pl/pl/aktualnosci/5-marca-w-suchedniowie-bedziemy-cyckac-sie-z-rakiem

Links
[1] https://onkol.kielce.pl/pl/aktualnosci/5-marca-w-suchedniowie-bedziemy-cyckac-sie-z-rakiem [2] https://onkol.kielce.pl/sites/default/files/galerie/cycki1.jpg