

[Radziliśmy na rajdzie, jak rzucić palenie i uczyliśmy profilaktyki na pikniku \[1\]](#)

27 maja odbył się Rodzinny Rajd Profilaktyczny "Dla zdrowia chodzimy-papierosów nie palimy" zorganizowany przez ?wi?tokrzyskie Centrum Onkologii, Gminę Maszów i Wojewódzką Stację Sanitarno-Epidemiologiczną w Kielcach. Trasa wiodła przez górę Domaniówkę, Maszów, górę Klonówkę, Diabelski Kamień do Ciekot. W profilaktyce "na piechotę" uczestniczyło 30 osób. Rajd prowadziła licencjonowana przewodnik, który podczas postojów barwnie opowiadała ciekawostki związane z Górą ?wi?tokrzyską. W czasie rajdu przeprowadzono kilka konkursów o tematyce antytytoniowej, w których wzięli udział głównie najmłodszy uczestnicy. Dorośli, którzy chcieli rzucić palenie, mogli poradzić się specjalistów promocji zdrowia, jak to zrobić. Nagrody dla uczestników konkursów ufundowali organizatorzy. Impreza zakończono ogniskiem.

28 maja ?wi?tokrzyskie Centrum Onkologii uczestniczyło w pikniku rodzinnym "Aktywność Na zdrowie!", zorganizowanym w Parku Miejskim w Kielcach przez Urząd Marszałkowski Województwa ?wi?tokrzyskiego z okazji Dnia Samorządu Terytorialnego. Doradzaliśmy, jak ?yć, aby zmniejszyć ryzyko zachorowania na nowotwory, uczyliśmy samobadania piersi, zachęcaliśmy do wykonywania badań w ramach profilaktyki raka piersi i profilaktyki raka szyjki macicy, rozdawaliśmy materiały edukacyjne dotyczące prewencji nowotworów. Z nauki samobadania piersi skorzystało ponad 30 osób, w tym również panowie w trosce o swoje partnerki, chętnie uczyli się samobadania mamy z córkami.

[2]

[3]

[4]

[5]

[6]

Aktualności

Source

URL: <https://onkol.kielce.pl/pl/aktualnosci/radzilismy-na-rajdzie-jak-rzucic-palenie-i-uczyalismy-profilaktyki-na-pikniku>

Links

[1] <https://onkol.kielce.pl/pl/aktualnosci/radzilismy-na-rajdzie-jak-rzucic-palenie-i-uczyalismy-profilaktyki-na-pikniku>

[2] https://onkol.kielce.pl/sites/default/files/galerie/img_1553.jpg [3]

https://onkol.kielce.pl/sites/default/files/galerie/img_1555.jpg [4]

https://onkol.kielce.pl/sites/default/files/galerie/img_1558.jpg [5]

https://onkol.kielce.pl/sites/default/files/galerie/img_1618.jpg [6]

https://onkol.kielce.pl/sites/default/files/galerie/dsc_0307.jpg