

Opublikowano: Konstancin-Jeziorna (www.konstancinjeziorna.pl)

Konstancińskie Dni Zdrowia - weekend pełen wiedzy i profilaktyki

2025-09-30



Już w najbliższy weekend (4 i 5 października) mieszkańcy gminy będą mogli skorzystać z bezpłatnych badań, konsultacji, warsztatów i wykładów prowadzonych przez ekspertów. A to wszystko w Konstancińskim Domu Kultury w ramach 1. edycji Konstancińskich Dni Zdrowia. Zapraszamy.

Takiego wydarzenia prozdrowotnego w naszym mieście i regionie jeszcze nie było. Już 4 i 5 października zapraszamy na pierwszą edycję Konstancińskich Dni Zdrowia pełną eksperckiej wiedzy, inspirujących spotkań, praktycznych warsztatów, zdrowej gimnastyki i bezpłatnych badań.

Bogaty program

Podczas dwóch dni mieszkańcy będą mogli nie tylko wziąć udział w wykładach i warsztatach, ale także spotkać cenionych lekarzy, fizjoterapeutów i specjalistów działających w regionie. To doskonała okazja, by poznać lokalne placówki i inicjatywy

prozdrowotne, które oferują wsparcie zarówno w zakresie profilaktyki, jak i leczenia czy rehabilitacji. Organizatorzy – Konstanciński Dom Kultury i gmina Konstancin-Jeziorna – przygotowali różnorodne atrakcje, które pozwolą uczestnikom kompleksowo zadbać o zdrowie i dobre samopoczucie.

W planie wydarzenia znalazły się m.in.: prelekcje i wykłady tematyczne, warsztaty prowadzone przez specjalistów, konsultacje i porady indywidualne, bezpłatne badania profilaktyczne, konkursy z nagrodami, aktywności plenerowe dla całych rodzin, pokazy i prezentacje oraz strefa relaksu.

Trzy bloki tematyczne

Program Konstancińskich Dni Zdrowia podzielono na trzy główne bloki tematyczne, dzięki czemu każdy uczestnik łatwiej znajdzie coś dla siebie:

1. **Prelekcje i spotkania z ekspertami** – w Konstancińskim Domu Kultury i Białym Domu zaplanowano wykłady lekarzy, psychologów, dietetyków i innych specjalistów ochrony zdrowia. W programie znalazły się tematy:
 - Rozmowy o zdrowym stylu życia.
 - Programy profilaktyki i leczenia.
 - Wsparcie w bólu i chorobie.
 - Dietetyka i zdrowe nawyki.
 - Opieka senioralna.
 - Zdrowie psychiczne.
 - Prezentacje kluczowych placówek i programów leczniczych.
2. **Warsztaty praktyczne** – specjalistyczne warsztaty obejmują:
 - przedpołudniowy relaks,
 - wsparcie w kryzysie,
 - kobiecość pod opieką położnych,
 - bezpieczne grzybobranie,
 - zdrowa gimnastyka i ćwiczenia dla kręgosłupa,
 - aktywności dla kobiet w ciąży, techniki relaksacyjne.
3. **Aktywności plenerowe w Parku Zdrojowym** – część plenerowa oferuje szeroką gamę atrakcji dla całych rodzin, w tym:
 - nordic walking i lasoterapia;
 - sensoryczna ścieżka zdrowia dla dzieci;

- strefy aktywności sportowej, w tym ćwiczenia ogólnokondycyjne dla seniorów;
- alkogogle i wystawa „Superbakterie”;
- inhalacje solankowe, pomiary parametrów ciała, masaże i pokazy zabiegów rehabilitacyjnych;
- stoiska informacyjne organizacji i placówek medycznych, ulotki, porady i konsultacje specjalistów.

Dlaczego warto wziąć udział?

Konstancińskie Dni Zdrowia to nie tylko wydarzenie edukacyjne, ale również przestrzeń do integracji lokalnej społeczności. Uczestnicy dowiedzą się, gdzie szukać wsparcia psychicznego, fizycznego i społecznego, jakie programy profilaktyczne są dostępne w regionie, a także jak w prosty sposób wprowadzić zdrowsze nawyki do codziennego życia.

Przed wydarzeniem warto zaopatrzyć się w katalog, dostępny w recepcji KDK Hugonówka, który zawiera sylwetki prelegentów, opisy tematów prelekcji oraz szczegółowy plan warsztatów i atrakcji plenerowych. **Wstęp na wydarzenie jest wolny.** Uczestnictwo oznacza akceptację [regulaminu](#).

Patronat i partnerzy

Konstancińskie Dni Zdrowia odbędą się pod Honorowym Patronatem Wojewody Mazowieckiego Mariusza Frankowskiego oraz Marszałka Województwa Mazowieckiego Adama Struzika, a także Polskiego Komitetu Paraliimpijskiego.

Partnerami wydarzenia są:

- Uzdrowisko Konstancin-Zdrój S.A.,
- Mazowieckie Centrum Rehabilitacji Medycznej „Stocer”,
- Centrum Kompleksowej Rehabilitacji Sp. z o.o.,
- Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Konstancinie-Jeziornie,
- Fundacja Ewdomed,

- Polska Akademia Nauk Dom Seniora,
- Konstancińskie Stowarzyszenie Rodzin Abstynenckich „Constans2010”,
- Powiatowy Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Górze Kalwarii,
- Centrum Zdrowia Psychicznego w Piasecznie,
- EMC Piaseczno – Szpital św. Anny w Piasecznie,
- Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Piasecznie,
- Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji w Konstancinie-Jeziornie,
- Zespół Szkół im. Władysława Stanisława Reymonta,
- Szkoła Podstawowa nr 1 w Konstancinie-Jeziornie.

Szczegółowy program wydarzenia dostępny jest na stronie internetowej:
hugonowka.pl.

Adres źródłowy: <https://www.konstancinjeziorna.pl/index.php/news/konstancinskie-dni-zdrowia-weekend-pelen-wiedzy-i-profilaktyki>