

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

Męska Niedziela



Data

23-11-2025r.

Godzina

9.00-17.00

Miejsce

Urząd Miasta i Gminy Konstancin-Jeziorna, ul. Piaseczyńska 77

Wstęp

bezpłatny

Treść

Bezpłatne badania profilaktyczne - USG jąder i poziomu PSA, konsultacje ze specjalistami, inspirujące wykłady oraz strefy fitness i relaksu - to tylko część atrakcji, które czekają na uczestników Męskiej Niedzieli organizowanej w ramach akcji Movember - Niebieski Listopad. Już 23 listopada zapraszamy do Urzędu Miasta i Gminy Konstancin-Jeziorna. A to wszystko w trosce o zdrowie panów - zarówno fizyczne, jak i psychiczne.

Bezpłatne badania - zrób to dla siebie

Program wydarzenia jest naprawdę bogaty. W godz. 9.00–17.00 w ratuszu będzie można skorzystać z bezpłatnych badań profilaktycznych, w tym:

- USG jąder (dla mężczyzn do 40. roku życia);
- poziomu PSA – antygenu gruczołu krokowego (dla mężczyzn powyżej 40 lat), będącego jednym z najskuteczniejszych sposobów wczesnego wykrywania raka prostaty.

Nie zabraknie też pomiarów ciśnienia, poziomu cukru i saturacji. Na uczestników czekają również porady dietetyka i fizjoterapeuty, a także dwa ciekawe wykłady:

- **o godz. 14.00** – „Silny na zewnątrz, zdrowy wewnątrz”, poświęcony roli aktywności fizycznej w profilaktyce chorób;
- **o godz. 15.00** – „Czas na Męski Przegląd”, dotyczący profilaktyki raka prostaty, jąder i chorób układu pokarmowego.

Aktywność i relaks dla każdego

Oprócz strefy zdrowia, uczestnicy wydarzenia będą mogli odwiedzić strefy fitness i relaksu. W tej pierwszej zaplanowano analizę aktywności fizycznej, rozmowy z trenerami personalnymi oraz konkurs – wyzwanie 60 sekund.

Z kolei w strefie relaksu czekać będą atrakcje dla całych rodzin: pokaz palenia kawy na żywo, stylizacja wąsów przez barbera, widowiskowe pokazy karate, crossfitu i piłki nożnej, fotobudka 360°, piłkarzyki, konsola do gier oraz wóz strażacki OSP

Konstancin-Jeziorna. Nie zabraknie także kawiarenki senioralnej i warsztatów kreatywnych.

Niebieska wstążka - symbol wsparcia

Dodatkowo w ramach „Męskiej Niedzieli” w magistracie rozdawane będą niebieskie wstążki – symbol wsparcia dla osób zmagających się z chorobami nowotworowymi. Chętni będą mogli również nagrać krótki filmik z papierowymi wąsami, nawiązujący do idei Movember (z ang. moustache – wąsy, November – listopad).

Kilka dni wcześniej, 19 listopada, na ulicach Konstancina-Jeziorny pojawią się wolontariusze rozdający materiały informacyjne o samobadaniu jąder i niebieskie wstążki, które trafią także do szkół, przychodni, jednostek gminnych oraz lokalnych punktów usługowych.

Apel burmistrza: Zadbajmy o zdrowie

Do udziału w wydarzeniu zachęca Michał Wiśniewski, burmistrz gminy Konstancin-Jeziorna. – Dbając o zdrowie, pokazujemy siłę – nie tylko fizyczną, ale przede wszystkim tę, która płynie z odpowiedzialności za siebie i swoich bliskich – podkreśla wóldarz. – Odwaga to nie tylko stawić czoła chorobie, ale przede wszystkim zrobić pierwszy krok, by jej zapobiec. Przypnijcie niebieskie wstążki i skorzystajcie z bezpłatnych badań.

Wspólna inicjatywa wielu partnerów

Organizację „Męskiej Niedzieli” wspierają liczni lokalni partnerzy, w tym: Ochotnicza Straż Pożarna w Konstancinie-Jeziornie, Państwowa Inspekcja Sanitarna w Piasecznie, Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Konstancinie-Jeziornie, Uzdrowisko Konstancin-Zdrój, X-treme Fitness Gyms Konstancin-Jeziorna, Klub Sportów Walki IPPON, Robotniczy Klub Sportowy Mirków, Piekarnia Putka, Salon Fryzjerski My Jesteśmy Inni, Konstancińskie Koło Seniorów, Rada Seniorów Gminy Konstancin-Jeziorna oraz palarnia Kawę Pale.

Wydarzenie przygotowują wspólnie Wydział Promocji i Współpracy Zagranicznej oraz Wydział Spraw Społecznych Urzędu Miasta i Gminy Konstancin-Jeziorna.

Adres źródłowy: <https://www.konstancinjeziorna.pl/events/meska-niedziela>