

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

Konstancin-Jeziorna na niebiesko - Męska Niedziela już 23 listopada

2025-11-21



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.

Gmina Konstancin-Jeziorna włącza się w ogólnopolską kampanię Movember - Niebieski Listopad, której celem jest przypomnienie panom, jak ważna jest profilaktyka nowotworów prostaty i jąder oraz otwarte mówienie o zdrowiu - zarówno psychicznym, jak i fizycznym. W ramach akcji zapraszamy na „Męską Niedzielę” - już 23 listopada Urząd Miasta i Gminy Konstancin-Jeziorna przy ul. Piaseczyńskiej 77 zamieni się w miejsce pełne bezpłatnych badań, specjalistycznych porad i inspirujących spotkań.

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**.

