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

Konstancińskie Dni Zdrowia – profilaktyka i diagnostyka

2026-09-25



Przed nami druga edycja wydarzenia poświęconego zdrowiu i profilaktyce. Już w ten weekend (26–27 września br.) Park Zdrojowy w Konstancinie-Jeziornie zamieni się w regionalne centrum bezpłatnej diagnostyki, edukacji medycznej, aktywności fizycznej i rodzinnych atrakcji. Tegoroczna edycja odbędzie się pod hasłem „Sztafeta Zdrowia – od profilaktyki do regeneracji", a partnerem merytoryczno-edukacyjnym wydarzenia została Fundacja Krewniacy.

Konstancin-Jeziorna to miejsce sprzyjające dbaniu o zdrowie i witalność. Druga edycja Konstancińskich Dni Zdrowia skupia się na najważniejszych wyzwaniach współczesnego społeczeństwa: sprawnym narządzie ruchu, profilaktyce zdrowia psychicznego i fizycznego oraz walce z otyłością. Misją wydarzenia jest zapewnienie wszystkim chętnym bezpłatnego dostępu do rzetelnej wiedzy medycznej opartej na dowodach naukowych, konsultacji ze specjalistami oraz diagnostyki plenerowej.

Wydarzenie zostało podzielone na dwa dni, podczas których zaplanowano liczne aktywności, badania, konsultacje i spotkania z ekspertami.

Dzień sportowo-ruchowy

Sobotnia (26 września br.) odsłona będzie poświęcona aktywności fizycznej jako ważnemu elementowi profilaktyki. We współpracy z Gminnym Ośrodkiem Sportu i Rekreacji oraz Polskim Komitetem Paralimpijskim przygotowano program promujący sport bez barier. Na uczestników czekać będą plenerowe zajęcia ruchowe, m.in. zdrowy kręgosłup, joga, pilates i nordic walking, animacje w Parku Zdrojowym oraz wydarzenia biegowe – Bieg Krewniaka i Bieg Kropelki, organizowane wspólnie z Fundacją Krewniacy w celu promocji idei honorowego krwiodawstwa (zapisy do biegu).

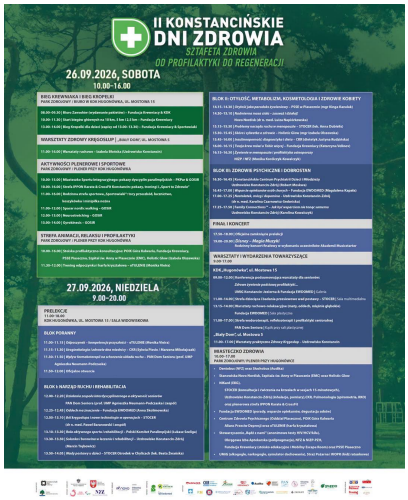
Miasteczko zdrowia

W niedzielę (27 września br.) przy Hugonówce działać będzie rozbudowana strefa bezpłatnych badań i konsultacji. W mobilnych punktach, m.in. Dentobusie i Słuchobusie, oraz na stanowiskach diagnostycznych będzie można wykonać podstawowe badania, sprawdzić skład ciała czy skonsultować się ze specjalistami w zakresie fizjoterapii, dietetyki oraz zdrowia psychicznego. Na miejscu będzie również punkt informacyjny NFZ. Dopełnieniem oferty będą strefy regeneracji i relaksu oraz debaty i prelekcje prowadzone przez lekarzy, psychologów i ekspertów z instytutów oraz placówek medycznych.

Muzyczny finał

Zwieńczeniem dwudniowych Konstancińskich Dni Zdrowia będzie rodzinny koncert „Disney – Magia Muzyki”, który odbędzie się w niedzielę o godz. 19.00 w sali widowiskowej KDK Hugonówka. Uczestnicy Akademii Musicstarter wykonają piosenki z najpopularniejszych filmów Disneya. To propozycja łącząca pokolenia – dla najmłodszych spotkanie z ulubionymi muzycznymi bohaterami, a dla dorosłych podróż do czasów dzieciństwa. **Wstęp na wszystkie wydarzenia, badania, konsultacje oraz koncert jest bezpłatny.**

To tylko niektóre z zaplanowanych atrakcji. Szczegółowy program oraz harmonogram paneli i wydarzeń dostępne są na stronie hugonowka.pl.



Adres źródłowy: https://www.konstancinjeziorna.pl/news/konstancinskie-dni-zdrowia-profilaktyka-i-diagnostyka