

Piknik Zdrowia

zdrowie
Lubuskie

zobacz
więcej

**1 czerwca
2025**

godz. 11:00 – 15:00
WOSiR Drzonków

• **Zdrowie**
• **Rodzina**
• **Przyszłość**



drzonków WOSiR

Program

Nazwa imprezy: Piknik Zdrowia

Termin: 01 czerwca 2025, w godz. 11.00-15.00

Organizator: Urząd Marszałkowski Województwa Lubuskiego – Departament Ochrony Zdrowia

Miejsce: PLAC REKREACYJNY, PLAC PIKNIKOWY

Wojewódzki Ośrodek Sportu i Rekreacji im. Zbigniewa Majewskiego w Drzonkowie,
ul. Drzonków-Olimpijska 20, 66-004 Zielona Góra

Godzina	Nazwa atrakcji	Miejsce
11.00-15.00	Strefa badań i profilaktyki: COGITO MED – badanie wzroku, wideodermatoskopia skóry, ocena „wieku” naczyń krwionośnych Dentobus – darmowe wizyty stomatologiczne FONMED – badanie słuchu Regionalne Centrum Krwiodawstwa – ZBIÓRKA KRWI, DKiMS – rejestracja potencjalnych dawców szpiku Towarzystwo Rozwoju Rodziny w Zielonej Górze – bezpłatne i szybkie testowanie w kierunku HIV, HCV i kiły Pokazy i nauka samobadania piersi i jąder na fantomach Konsultacje: dietetyczne, uzależnienia, psychiatria, psychologia, neuroróżnorodność Pokazy pomocy przedmedycznej	Plac rekreacyjny
11.00-15.00	W Miasteczku Zdrowia znajdziesz m.in.: Departament Ochrony Zdrowia: • promocja badań profilaktycznych, • nauka na fantomach samobadania piersi i jąder, • atrakcje dla najmłodszych Szpital Uniwersytecki im. Karola Marcinkowskiego w Zielonej Górze: • Badanie poziomu cukru i pomiar ciśnienia tętniczego (Oddział Pediatrii) • Porady dietetyczne (Dział Żywienia) • Konsultacje laktacyjne oraz promocja Banku Mleka (Oddział Neonatologii) • Konsultacje ginekologiczne (Oddział Położniczo-Ginekologiczny) • Pokaz nowoczesnej karetki i pierwszej pomocy (Dział Transportu i Ratownicy) SP ZOZ Centrum Leczenia Dzieci i Młodzieży w Zaborze: • Atrakcje dla dzieci: malowanie figurek, robienie bransoletek, puzzle i kolorowanki Wojewódzki Ośrodek Medycyny Pracy w Zielonej Górze: • Porady z zakresu rehabilitacji SP ZOZ „Medkol” w Zielonej Górze: • Pomiar ciśnienia tętniczego • Badanie saturacji krwi (pulsoksymetr) Wojewódzka Stacja Pogotowia Ratunkowego SP ZOZ w Zielonej Górze: • prezentacja sprzętu i działania edukacyjne Szpital dla Nerwowo i Psychicznie Chorych w Międzyrzeczu: • Pomiar medyczne (ciśnienie, saturacja)	Plac rekreacyjny

	• Porady psychiatryczne, psychologiczne, dietetyczne oraz w zakresie terapii uzależnień • Zajęcia plastyczne z terapeutami zajęciowymi Wojewódzki Szpital Specjalistyczny SP ZOZ w Ciborzu: • Porady psychologiczne i psychiatryczne • Konsultacje dotyczące uzależnień • Pomiar ciśnienia • Prezentacja prac pacjentów Ośrodek dla Osób Uzależnionych „Nowy Dworek”: • Konsultacje z psychologiem i terapeutą uzależnień • Narkogogle, materiały edukacyjne, animacje • Prezentacja prac z arteterapii Lubuskie Centrum Ortopedii w Świebodzinie: • Konsultacje ortopedyczne i fizjoterapeutyczne • Badanie podoskopowe Studenci UZ i organizacje studenckie (m.in. PCK, SKN „36,6”, SKN Pediatrii, IFMSA-Poland) • Pomiar parametrów zdrowotnych (ciśnienie, glikemia, tętno) • Nauka RKO i postępowania przy zadławieniu (fantomy, trenażery) • Instruktaż samobadania piersi i jąder • Edukacja zdrowotna dla dzieci („Super Wiewiórka”) • „Szpital Pluszowego Misia” – osvajanie dzieci z rolą lekarza • Co masz w środku? Poznaj swoje ciało (warsztaty dla dzieci) - model anatomiczny maskotki z wyjmowanymi narządami, które mogą nazwać i następnie dopasować do modelu. Towarzystwo Rozwoju Rodziny w Zielonej Górze • edukacja zdrowotna i zdrowia seksualnego i prokreacyjnego oraz profilaktyki zakażeń chorobami przenoszonymi drogą płciową	
11.00-15.00	STOWARZYSZENIA I FUNDACJE: Lubuskie Stowarzyszenie na Rzecz Kobiet BABA Fundacja Bawmy Fundacja Drobne Gesty • promocja wolontariatu, prezentacja działań • kącik plastyczny, robienie warkoczyków • amerykański radiowóz policyjny dla dzieci Zarząd TPD Koła Pomocy Dzieciom Niepełnosprawnym w Dreźnie • prezentacja prac artystycznych (obrazy, fartuszki, kolorowanki) Ogólnopolskie Stowarzyszenie Nerka • edukacja na temat profilaktyki i wczesnego wykrywania chorób nerek oraz zasad zdrowego stylu życia Zielonogórskie Stowarzyszenie Amazonek • rozmowy wspierające z członkiniami Stowarzyszenia – kobiety po mastektomii dzielą się swoim doświadczeniem, zachęcając do regularnych badań i dbania o zdrowie piersi. Fundacja Rozwoju Niebieska Strefa • wyliczanie BMI, waga ciała, tkanka tłuszczową • ciśnienie krwi • szybkość wydechu powietrza – pikflometr • test wysiłkowy (harwardzki) • woda - stanowisko edukacyjne • wiek biologiczny – wyliczanie programem komputerowym • masaż relaksacyjny – wykonują dyplomowani masażyści oraz fizjoterapeuci • badanie glukozy i cholesterolu – badania dokonuje dyplomowana pielęgniarka • konsultacja wyników – przeprowadza lekarz • stanowisko z literaturą zdrowotną (darmowe pozycje) Lubuska Okręgowa Izba Aptekarska Psycholog sportowy - Kinga Madej Medi Fire Transport Medyczny Zabezpieczenia Wydarzeń Pierwsza Pomoc	Plac rekreacyjny
11.00-15.00	Dla przyszłych rodziców: Fundacja Centrum Rodziny • położna -słuchanie serduszka maluszka detektorem tętna,	Plac rekreacyjny

	• neurologopeda, doradca laktacyjny, dietytyk, prawnik, fizjoterapeuta - poradnictwo/konsultacje Stowarzyszenie Doula w Polsce – Doule z lubuskiego • punkt informacyjny dla rodziców i kobiet w ciąży (przygotowanie do porodu, wybór miejsca do porodu) • nefarmakologiczne sposoby leczenia bólu • wsparcie duli w przygotowaniu do porodu i w trakcie porodu, • trudności z karmieniem piersią (na pytania odpowie doula - Międzynarodowa Konsultantka Laktacyjna IBCLC)	
11.00-15.00	INSTYTUCJE PUBLICZNE I SAMORZĄDOWE Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Gorzowie Wlkp. • materiały edukacyjne • konkursy wiedzy dla dzieci i młodzieży • koło kortuny • gadżety Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej (Dział Wsparcia Rodziny) • warsztaty • alkoholizm i narkomania • materiały edukacyjne nt. uzależnień • porady psychodietetyka i farmaceuty • animacje dla dzieci Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Zielonej Górze • Ośrodek Adopcyjny i Wydział realizacji projektów strukturalnych • informacje o adopcji, porady psychologiczne, książki związane z tą tematyką • Wydział ds. rehabilitacji zawodowej i społecznej • stoisko informacyjne, quiz z nagrodami • Wydział polityki społecznej • quiz „Stop uzależnieniom”, gadżety promocyjne Okręgowa Rada Adwokacka w Zielonej Górze Komenda Miejska Policji w Zielonej Górze • stoisko prewencyjne z materiałami dla dzieci, młodzieży i dorosłych • zwiedzanie radiowozu Komenda Miejska PSP w Zielonej Górze • prezentacja sprzętu ratowniczego i gaśniczego Sieć Punktów Informacyjnych Funduszy Europejskich w województwie lubuskim • konsultacje i materiały informacyjne nt. Funduszy UE Departament Promocji, Turystyki i Sport • Duszek Lubuszek – promocja atrakcji turystycznych regionu Departament Infrastruktury Społecznej • Strefa „Eko-Energia Rodzinna” pokażemy, że zdrowy ruch i zielona energia zaczynają się w domu. Całe rodziny przekonają się, jak własną siłą i słońcem można „nakarmić” urządzenia, a jednocześnie zadbać o kondycję.	Plac rekreacyjny
11.00-15.00	EDUKACJA PRZYRODNICZA: Dyrekcja Lasów Państwowych w Zielonej Górze • Nadleśnictwo Przytok: ptaki i płazy • Nadleśnictwo Krzystkowice: leśne koło fortuny, rozpoznawanie drzew i tropów • Nadleśnictwo Sulechów: zmiany klimatu, rola leśnika Gryżyński Park Krajobrazowy • foldery i gry edukacyjne nt. parków krajobrazowych	Plac rekreacyjny
11.00-15.00	KULTURA, EDUKACJA: MCKiE „Dom Harcerza” Zielona Góra • warsztaty plastyczne – motyle (ozdoby, przypinki) Bawialnia Drewno & Kawa • strefa sensoryczna • malowanie na drewnie • kącik do czytania bajek IV LO im. E. Horbaczewskiego • Kampania edukacyjna QZdrowiu • ulotki edukacyjne • quizy Zaczarowane Wnętrze • malowanie glinianych figurek	Plac rekreacyjny

11.00-15.00	Strefa „Eko-Energia Rodzinna” Idea: pokaż, że zdrowy ruch i zielona energia zaczynają się w domu. Pedalując i budując, całe rodziny przekonają się, jak własną siłą i słońcem można „nakarmić” urządzenia, a jednocześnie zadbać o kondycję. Wypożyczenie z projektu – rower-ładowarka (2 szt.) i tor wyścigowy napędzany siłą mięśni (1 kpl.) + zestawy „Energia odnawialna STEAM” oraz klocki OZE . Aktywności dla odwiedzających • „Naładuj rodzinne selfie” – dziecko kręci na rowerze, rodzic ładuje telefon i drukuje pamiątkową fotografię z kodem eko-porad. • „Wykręć rekord okrążenia” – dwuosobowy wyścig rower-samochodzik z pomiarem czasu; porównujemy spalane kalorie z oszczędzoną energią. • „Mini-maker” – stolik do budowy modeli turbiny wiatrowej i ogniwa paliwowego; instruktor pomaga zinterpretować wyniki na multimetrze To wszystko w budynku Lubuskiej Edukacji Ekologiczno-Klimatycznej (nauka) - Departament Infrastruktury Społecznej	Budynek Transgranicznej Akademii Sportu
11.00-15.00	AVON o konsultacje kosmetyczne Zdrowo i komfortowo z 20tką – Joanna i Jarosław Żaguń o pomiar tłuszczu trzewnego, degustacja	Plac rekreacyjny
11.00-15.00	SPORT I RUCH: FITMANIA • zajęcia indoor cycling • Power Dance • zajęcia na stepach	Plac rekreacyjny
11.00-15.00	Warsztaty artystyczne i plastyczne, bajki i strefa sensoryczna, atrakcje dla dzieci	Plac rekreacyjny
11.00-15.00	Dla aktywnych: indoor cycling, pilates, Power Dance, ćwiczenia na stepach - FITMANIA	Plac rekreacyjny
11.00-15.00	Stanowisko gastronomiczne – WOSiR DRZONKÓW	Plac piknikowy (zielona budka)
11.00-15.00	Stanowiska z watą cukrową, popcornem, gofry, lody	Plac rekreacyjny
11.00-15.00	Urządzenia dmuchane	Plac rekreacyjny
11.00-15.00	Tarcza football dart / Strzelnica plenerowa / Tor przeszkód – STREFA MAŁEGO MISTRZA SPORTU	Plac rekreacyjny
12.00-14.00	Przejażdżki na kucach „żywe pony” – KONIKOVE LOVE	Teren przy stawkach
11.30-13.00	Jazda konna na lonży – WOSiR DRZONKÓW	Teren przy stawkach
11.30-14.30	Strzelanie laserowe – WOSiR DRZONKÓW	Budynek pływalni krytej
12.00 (zmiana godziny)	Bieg rodzinny na ok. 500 m – bieg dzieci z rodzicami – bez ograniczeń wiekowych	Zapisy na placu piknikowym
13.00-13.30	Regionalne Centrum Animacji Kultury Pokaz mody na ludowo – barwna podróż przez tradycję i historię polskiego stroju ludowego, istotnego elementu tożsamości regionalnej, społecznej i rodzinnej.	Plac rekreacyjny
14.00-15.00	Jazda konna na lonży – WOSiR DRZONKÓW	Teren przy stawkach

Zapraszamy do WOSiR DRZONKÓW ☺

