

Kategoria: [Rodzina i zdrowie](#), [Z życia gminy](#) Data publikacji: 05.09.2023r.



Badania i Porady Zdrowotne

Centralnym punktem akcji były bezpłatne badania zdrowia, które dostarczyły mieszkańcom informacji o stanie ich organizmu. Zainteresowani mogli skorzystać z pomocy lekarzy. W namiotach Telemedycyny Polskiej przeprowadzano badania EKG, pomiar ciśnienia krwi i poziomu glukozy, pomiar tętna i saturacji, badanie poziomu wit. D, badanie w kierunku boreliozy i konsultacje lekarskie. Skorzystało z nich ponad 90 osób. Stały także busy Polskiej Profilaktyki, w których dokonywano analizy znamion skóry, gęstości kości, czy też badania w kierunku osteoporozy. To była doskonała okazja, by sprawdzić swoje zdrowie i dowiedzieć się, jakie kroki podjąć, by je utrzymać na odpowiednim poziomie. Dużym zainteresowaniem cieszyło się stoisko NFZ, którego pracownicy zachęcali do założenia Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego. Prawie 120 osób może jechać za granicę, nie martwiąc się o opiekę medyczną w razie nagłej sytuacji. Przy stoisku Polskiego Stowarzyszenia Osób z Nadciśnieniem Płucnym i ich przyjaciół wykonywany był test rurki, który pokazuje trudności życia z tą chorobą.

Do dyspozycji uczestników byli również trenerzy personalni i dietetycy, oferując porady dotyczące zdrowego stylu życia i żywienia. Na stoiskach EMS Body m567 i FIT Strefy z Kiełczowa wykonywano analizę składu ciała na profesjonalnym sprzęcie. Porad trenerskich udzielał Michał Chalabala. Warto podkreślić, że wszelkie konsultacje były dostępne bezpłatnie, co z pewnością zachęciło wiele osób do skorzystania z tej możliwości.

„Bardzo ważne jest regularne badanie się, a w dzisiejszym zabieganym świecie, często brakuje nam na to czasu. Właśnie po to jest „Zdrowa, Aktywna Długoleka”, którą organizujemy- w niedzielę, by każdy mógł sobie na to zarezerwować czas i bez potrzeby

brania wolnego dnia w pracy, móc się kompleksowo przebadać i skorzystać z porad specjalistów.” - mówił Wójt Wojciech Błoński

Aktywność Fizyczna dla Wszystkich

„Aktywność fizyczna jest kluczem do zdrowego życia” - to przesłanie akcji „Zdrowa, Aktywna Długoleka”. Zdrowie nie może się kojarzyć wyłącznie z wizytami u specjalistów, ale przede wszystkim z uprawianiem różnych sportów. Kluby sportowe z naszej gminy przygotowały stoiska przy których trenerzy zachęcali do zapoznania się z ofertą zajęć. Czekali na Was: UKS Kiełczów Academy (piłka nożna), Klub Sztuk Walki SABUM (taekwondo), Fundacja Wybieram Sport (siatkówka), AS Victora z Kiełczowa (badminton). Można było spróbować swoich sił w badmintonie, siatkówce, czy podziwiać pokaz w wykonaniu członkiń Akademii Akrobatyki Powietrznej we Wrocławiu. Nowy rok szkolny to także nabory do klubów sportowych. Warto zapisać swoje dzieci na zajęcia sportowe, bo poza pozytywnym wpływem na zdrowie, istotnym aspektem jest również integracja i nawiązywanie nowych przyjaźni.

Aktywność fizyczna, która była tematem przewodnim akcji nie tylko w teoria ale także w praktyce, a to za sprawą Andżeliny i Malwiny Białowas oraz Karoliny Berezowskiej-Papacz. Znane instruktorki przeprowadziły zajęcia fitness, których nieodłącznym elementem jest taniec, czyli zyskująca na popularności ZUMBA. „Porywające latynoskie rytmy oraz pozytywna energia sprawiają, że trening był jeszcze bardziej przyjemny i efektywny”- dziewczyny rozruszały głównie mieszkanki i sprawiły, że uśmiech i energia zostanie z nimi na długo.

Atrakcje dla dzieci

Także najmłodszych zachęciliśmy do aktywności na świeżym powietrzu. Karolina Chalabala z akademii „Zdrowe Sprawne Dzieci” pokazywali ćwiczenia poprawiające sprawność i korygujące postawę u dzieci. Nie mogło zabraknąć darmowych dmuchańców, które działają jak magnes na naszych milusińskich, a przy stoisku OSP Długoleka czekała na nich słodka niespodzianka - darmowe lody sorbety. Słodkości były również przy stoisku Fundacji Rój, która zaprasza na Piknik Pszczelarski (24 września na terenie plebanii w Długolece). Umiejętnościami artystycznymi nasze pociechy mogły się wykazać pod namiotem Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Długolece, gdzie odbyły się warsztaty plastyczne. GOPS promował również profilaktyczną akcję #POWIEDZKOMUŚ, której zadaniem jest zwiększenie świadomości dotyczącej zagrożeń płynących z przemocy. W ramach tego projektu przeprowadzone zostały animacje dla dzieci, ukazujące rodzicom i dzieciom

aktywne formy spędzania czasu. Poprowadziła je animatorka Magda Skakanka.

Słowa podziękowania

Akcja „Zdrowa, Aktywna Długoleka” przyciągnęła mieszkańców z różnych grup wiekowych. Była to okazja do wspólnej integracji i wzmacniania lokalnych więzi. Nie planujemy się zatrzymywać. Już teraz zapraszamy na przyszłoroczną, III. Edycję, a za tę serdecznie dziękujemy wszystkim, którzy spędzili tę słoneczną niedzielę z nami- podsumowuje akcję Edyta Ostrowska, kierownik Wydziału Współpracy i Promocji Gminy, inicjatorka akcji.

Jeszcze raz słowa wdzięczności kierujemy do partnerów naszej akcji: Telemedycyna Polska, Polska Profilaktyka, Przychodnia Citodent z Długoleki, Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej we Długolece Fundacja Rój, Narodowy Fundusz Zdrowia, Polskie Stowarzyszenie Osób z Nadciśnieniem Płucnym i ich przyjaciół, Fit Strefa w Kiełczowie, EMS Body Changer, Dietpharmacy, OSP Długoleka, UKS Kiełczów Academy, Klub Sztuk Walki SABUM, Fundacja Wybieram Sport, Zdrowe Sprawne Dzieci, Michał Chalabala, AS Victoria z Kiełczowa, Akademia Akrobatyki Powietrznej we Wrocławiu, ZUMBA Andżelina i Malwina Białowas, Karolina Berezowska-Papacz, Komenda Miejska Policji we Wrocławiu.

Do zobaczenia za rok!