

3 marca 2017



III Suchedniowski Bieg Kobiet „Nie cyckamy się z rakiem”

5 marca

Na III Suchedniowski Bieg Kobiet „Nie cyckamy się z rakiem” zaprasza do Suchedniowa Świętokrzyskie Centrum Onkologii wraz z organizatorami imprezy. Będzie dużo ruchu, dobrej zabawy, profilaktyka nowotworów kobiecych, bezpłatne badania mammograficzne i cytologiczne oraz konsultacje.

Organizatorami wydarzenia są Świętokrzyskie Stowarzyszenie Biegaczy sieBiega, Grupa Biegający Suchedniów oraz Urząd Miasta i Gminy w Suchedniowie. Świętokrzyskie Centrum Onkologii po raz drugi wesprze happening prowadząc badania profilaktyczne w cytomammobusie, ucząc samobadania piersi oraz udzielając porad dotyczących profilaktyki nowotworów, zdrowego stylu życia i odżywiania.

Bieg rozpocznie się **o godzinie 13.00** przed Halą Sportowo - Rehabilitacyjną przy ulicy Sportowej 3 w Suchedniowie. Dystans 5 km będzie można przebiec lub przemaszerować z kijkami. Jak informuje Damian Orzechowski ze Świętokrzyskiego Stowarzyszenia Biegaczy sieBiega, impreza jest otwarta dla wszystkich pań. Mile widziane przebrania i kobiece akcenty sportowych strojów. Dla uczestniczek organizatorzy przewidzieli medale, nagrody niespodzianki i poczęstunek na mecie. - Spodziewamy się około 300 biegaczek. Zapraszamy wszystkie panie od 16 do 100 lat do wspólnej rekreacji na świeżym powietrzu. Nieważny jest wynik, liczy się dobra zabawa i to, co zrobią dla swojego zdrowia - mówi **Damian Orzechowski**.



Głównym przesłaniem wydarzenia jest profilaktyka raka piersi i chorób nowotworowych u kobiet, dlatego uczestniczki będą mogły:

- skorzystać z bezpłatnych konsultacji lekarskich,
- wykonać bezpłatnie mammografię (panie w wieku 50-69 lat, które w ciągu ostatnich 24

miesiące nie wykonywały mammografii w ramach Programu Wczesnego Wykrywania Raka Piersi) i cytologię (panie wieku 25-59 lat, które nie wykonywały cytologii w ramach Programu Profilaktyki i Wczesnego Wykrywania Raka Szyjki Macicy) w cytomammobusie ŚCO, który będzie dyżurował w godzinach 11 - 15 przy ulicy Sportowej 3,

- zmierzyć ciśnienie, poziom tlenu węgla w wydychanym powietrzu,
- nauczyć się samobadania piersi
- uzyskać porady dotyczące zdrowego trybu życia, odżywiania się, profilaktyki nowotworów (na stoisku Działu Promocji i Profilaktyki Onkologicznej ŚCO).