

Piknik edukacyjny „STOP CUKRZYCY!” - inicjatywa prowadząca do zmiany zdrowotnych nawyków mieszkańców Rzeszowa



fot. pracownicy DPS dla Kombatantów



fot. pracownicy DPS dla Kombatantów



fot. pracownicy DPS dla Kombatantów



fot. pracownicy DPS dla Kombatantów



fot. pracownicy DPS dla Kombatantów



fot. pracownicy DPS dla Kombatantów

Piknik edukacyjny „STOP CUKRZYCY!” - inicjatywa prowadząca do zmiany zdrowotnych nawyków mieszkańców Rzeszowa

W sobotę 27 czerwca 2025 roku w ogrodzie Domu Pomocy Społecznej dla Kombatantów w Rzeszowie odbył się dziesięciogodzinny piknik pod hasłem „STOP CUKRZYCY!”. Wydarzenie realizowane było w ramach zadania publicznego: „Zapobieganie chorobom cywilizacyjnym oraz specjalistyczna pomoc dla osób ze specjalnymi potrzebami rozwojowymi i rehabilitacyjnymi - II Dni Promocji Zdrowia”. Bez ograniczeń wiekowych, zarówno mieszkańcy DPS-u, jak i lokalna społeczność Osiedla Słocina oraz chętni z całego miasta mieli okazję skorzystać z szeregu bezpłatnych działań profilaktyczno - edukacyjno - rozrywkowych.

1. Konsultacje specjalistyczne i pomiary parametrów

W siedmiu punktach konsultacyjnych - prowadzonych przez pielęgniarki, fizjoterapeutów, dietetyka i psychologa - każdy z uczestników mógł skorzystać z pomiaru masy ciała, wskaźnika BMI, ciśnienia tętniczego, saturacji krwi i poziomu glukozy. W sumie przeprowadzono aż 171 takich pomiarów (planowano 140), co dowodzi, że jest bardzo duże zainteresowanie edukacją zdrowotną i świadczy o otwartości mieszkańców na samokontrolę parametrów życiowych. Fachowcy nie tylko mierzyli, lecz i uczyli - krok po kroku - jak samodzielnie wykonywać badania, interpretować wyniki oraz jakie działania podjąć w razie nieprawidłowości.

2. Prelekcje eksperckie

Kluczowym punktem programu była prelekcja doktora nauk o zdrowiu, podczas której zgromadzonych ok. 150 osób w przystępny sposób zapoznano z mechanizmami powstawania cukrzycy i jej powikłań. Specjalista podkreślał rolę codziennej aktywności fizycznej, zbilansowanej diety i eliminacji używek jako podstawowych filarów prewencji chorób cywilizacyjnych.

3. Integracja przez zabawę

Żadne wydarzenie edukacyjne nie byłoby pełne bez elementu rekreacji. W programie znalazły się gry i zabawy ruchowe dla dzieci i dorosłych, zabawa taneczna prowadzona przez doświadczonego konferansjera oraz sesje relaksacyjne na fotelu masującym, który cieszył się niezwykle popularnością zwłaszcza wśród osób z przewlekłym napięciem mięśniowym. Ten nieformalny, „rozrywkowy” element integrował grupę i zachęcał do aktywności także osoby z niepełnosprawnościami.

4. Społeczne korzyści wydarzenia

- *Wiedza i umiejętności praktyczne:* uczestnicy nauczyli się samodzielnego pomiaru parametrów życiowych, obliczania BMI, czytania etykiet produktów i komponowania zdrowych posiłków.
- *Profilaktyka jako postawa życiowa:* poprzez bezpośredni kontakt ze specjalistami i atrakcyjną formę pikniku utrwalono przekonanie „lepiej zapobiegać niż leczyć”.
- *Redukcja stresu i wsparcie psychologiczne:* psycholog pokazał techniki relaksacyjne, które pomogą w radzeniu sobie z napięciem - jednym z czynników ryzyka cukrzycy.
- *Integracja międzypokoleniowa:* wspólne tańce i zabawy uświadomiły uczestnikom, że niezależnie od wieku czy stopnia sprawności każdy może aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym.

Piknik „STOP CUKRZYCY!” to przykład jak kompleksowa inicjatywa profilaktyczno -edukacyjno - rozrywkowa realizowana w przyjaznej, plenerowej atmosferze może skutecznie zmieniać postawy mieszkańców i realnie podnosić poziom zdrowia lokalnej społeczności. Dzięki zaangażowaniu wykwalifikowanego personelu medycznego, wsparciu władz Miasta Rzeszowa oraz aktywnej promocji wydarzenia w mediach i parafii, projekt nie tylko zrealizował wszystkie zakładane cele, ale przede wszystkim stworzył fundamenty pod dalsze, systematyczne działania na rzecz promocji zdrowia w Rzeszowie.

Kwota dotacji z budżetu Miasta Rzeszowa na realizację zadania publicznego: 14 394,00 zł.