Opublikowano na *Miasto Hrubieszów* (https://www.miasto.hrubieszow.pl)

Sukces III edycji "Weekendu Świadomości"

17.11.2023
Patronat Burmistrza

Jak zwiększyć świadomość profilaktyki raka piersi wśród hrubieszowianek?

Odpowiedź na to pytanie zna Hrubieszowska Rada Kobiet wraz z Burmistrz Miasta Hrubieszowa Martą Majewską, które już trzeci rok z rzędu zorganizowały wydarzenie zatytułowane „Weekend Świadomości”, czyli cykl bezpłatnych wykładów, spotkań, paneli dyskusyjnych oraz konsultacji dotyczących świadomości w zakresie profilaktyki przeciwnowotworowej i profilaktyki zdrowia. W tym roku mieszkanki Hrubieszowa i okolicznych miejscowości 10 listopada 2023 r. zostały zaproszone do Miejskiej Biblioteki Hrubieszowskiego Centrum Dziedzictwa im. Krystyny i Stefana Du Chateau. Ogromna frekwencja tego dnia zaskoczyła same organizatorki. „Weekend Świadomości” to potężna dawka wiedzy merytorycznej przekazana podczas niezwykle wartościowych prelekcji przez specjalistów. Rokrocznie to wydarzenie wspiera mgr Piotr Żerebiec, terapeuta manualny i fizjoterapeuta, a także specjalista masażu medycznego, który oprócz swoich codziennych zawodowych obowiązków wspiera hrubieszowskie Amazonki zajmując się ich rehabilitacją. Podczas „Weekendu Świadomości” wygłosił prelekcję na temat roli rehabilitacji po chorobie onkologicznej. Każdy, kto kiedykolwiek zetknął się z chorobą onkologiczną w sposób bezpośredni lub wśród bliskich, wie jak wielką rolę pełni w tym okresie dla chorego jego rodzina i przyjaciele. O tym jak bardzo istotny jest to czynnik w procesie leczenia onkologicznego uświadamiała uczestniczki wydarzenia psycholog Joanna Opala, wyciskając słuchaczkom niejedną łzę. Profilaktykę przez wszystkie przypadki w swojej prelekcji pt. „Rak piersi bez tajemnic” odmieniła Anna Malińska, położna, specjalistka pielęgniarstwa ginekologiczno – położniczego, a jednocześnie członkini Hrubieszowskiej Rady Kobiet, która również podczas wydarzenia przeprowadzała badanie cytologiczne, piersi, cukru oraz ciśnienia. W tych działaniach wspierały ją położne środowiskowe : Elżbieta Mazurek, Ewa

Kuźmińska, Elżbieta Augustynek, Beata Szwiec oraz położna Traktu Porodowego SPZOZ Joanna Tereszkiewicz. Każdy ze specjalistów pozostawał do dyspozycji uczestniczek w celu udzielania indywidualnych konsultacji przez cały czas trwania wydarzenia. Zorganizowane zostały również panele dyskusyjne, w których uczestniczki mogły zadawać pytania paniom położnym z zakresu profilaktyki oraz leczenia raka piersi. W tym roku HRK wyszła również w swoich działaniach naprzeciw młodym dziewczętom organizując również specjalny panel dyskusyjny, podczas którego panie położne rozwiały wszelkie wątpliwości dziewcząt związane z okresem dojrzewania. Działanie to poprzedzone było akcją profilaktyczną, w ramach której do wszystkich hrubieszowskich szkół trafiły „różowe skrzyneczki". Uczennice mogły wrzucić do nich nurtujące je pytania związane z okresem dojrzewania. Pełne skrzyneczki świadczyły o potrzebie podejmowania tematów uchodzących często w domach za „tabu". Na wszystkie pytania uzyskały wyczerpujące odpowiedzi podczas panelu. W wydarzenie zaangażowała się również sama młodzież ze Szkoły Podstawowej nr 2 w Hrubieszowie, które tego dnia pełniła funkcje wolontariuszek. Niezmiennie „Weekend Świadomości" wsparło Stowarzyszenie Hrubieszowskich Amazonek, które pod przewodnictwem pani prezes Stowarzyszenia, a zarazem członkini HRK Stanisławy Aranowskiej, szkoliły uczestniczki ze sztuki samobadania piersi udostępniając im profesjonalne fantomy piersi z ukrytymi w nich guzkami. Hrubieszowska Rada Kobiet zadbała o uczestniczki wydarzenia holistycznie. Nowoczesne metody kształtowania kobiecej sylwetki zaprezentowała w tym dniu pani Karolina Żamojtel prowadząca salon kosmetyczny „Pokręcona" w Hrubieszowie, która wykonywała na chętnych uczestniczkach zabiegi endermologii i elektrostymulacji mięśni. O artystyczną oprawę tego wydarzenia zadbała pani Iwona Laszuk, na co dzień nauczycielka w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Mirczu, a hobbystycznie niezwykle zdolna artystka, która tego dnia zachwyciła swoim muzycznym recitalem, wysmakowanym repertuarem, który w połączeniu z niezwykłym głosem i dźwiękiem gitary wprawiła słuchaczki w błogi stan. Organizatorki zadbały o każdy aspekt organizując także kącik animacji dla dzieci. Dzięki współpracy z Hrubieszowskim Domem Kultury, który zapewnił profesjonalną opiekę animatorki Wiolety Czerniak, pociechy uczestniczek były niezwykle kreatywnie zaopiekowane. Wszystko po to by jak najwięcej kobiet mogło skorzystać z tego wydarzenia. Nie było zatem miejsca na wymówki. Znalazła się też przestrzeń i czas na rozmowy przy kawie i poczęstunku. W trakcie wydarzenia organizatorzy przygotowali także konkursy i zabawy z atrakcyjnymi nagrodami. To wszystko było możliwe dzięki licznym sponsorom, których co roku przybywa tak jak i uczestniczek „Weekendu Świadomości". W tym roku wydarzenie wsparło wielu lokalnych przedsiębiorców: Gniecki Hotel & Restaurant Przemysław Gniecki, U Chłopa Emil Gniecki, Skarb Natury Jolanta Markiewicz, Salon kosmetyczny Katarzyna Tabaka, Foto Wrzos

Agnieszka Zdun, Pokręcona Karolina Żamojtel, Spółdzielnie socjalne: im. Zośki, Miasto z Klimatem oraz Lider, Kawiarnia Lalka, Fundacja Ja Ty My, Stowarzyszenie „JESTEM”, Pływalnia FALA, Kolorowe Wianki, Kleopatra Ewa Wilkos, Manifaktura Natalia Malinowska, Fotografia pełna emocji Łukasz Kłoda, Opalanie Natryskowe Hrubieszów, Montownia fryzur Justyna Szymczuk. „Weekend świadomości” to wydarzenie prestiżowe. Patronat Honorowy nad nim jak co roku objęła Burmistrz Miasta Hrubieszów Marta Majewska. Wydarzeniu patronowała również Fundacja „OnkoCafe – Razem lepiej”. Patronat Medialny objęła: TVP 3 Lublin, Hrubieszowska Telewizja Kablowa, Polskie Radio Lublin, Tygodnik Zamojski, Kronika Tygodnia, portal lubiehrubie.pl Współorganizatorami tego wydarzenia było Stowarzyszenie Amazonki w Hrubieszowie oraz Miejska Biblioteka Publiczna - Hrubieszowskie Centrum Dziedzictwa im. Krystyny i Stefana Du Chateau. O tym, że największa wartością w życiu jest zdrowie wie każdy człowiek, ale o tym, ze często jest ono w jego rękach, nie każdy pamięta, dlatego warto uparcie przypominać, że profilaktyka jest gwarantem zdrowia, a wczesne wykrycie choroby przekłada się na możliwość wyleczenia i zastosowania mniej agresywnych metod terapii. Trzeci już „Weekend Świadomości”, jak zapowiadają organizatorki – nie będzie ostatnim. Porażająca wręcz tegoroczna frekwencja dała wiarę w sens działania i dodała im skrzydeł na kolejne lata, choć przed kobietami jeszcze długa droga w zakresie profilaktyki, to HRK mocno wierzy w młode pokolenia i zmiany świadomościowe.

Opracowanie: Małgorzata Malicka-Jankowska, Hrubieszowska Rada Kobiet.



[1]



[2]



[4]


LUBLIN
TVP 3
LUBLIN
TVP 3
LUBLIN

[5]


TVP 3
LUBLIN
TVP 3
STOWARZYSZE
AMAZON
w Hrubieszow

[6]


Reha-Manus
Wpływ aktywności ruchowej na
PATRONAT
HONOROWY
TVP 3
LUBLIN
TVP 3
LUBLIN

[7]



[9]


TVP 3
LUBLIN
TVP 3
LUBLIN
STOWARZYSZENIE
AMAZONKI
w Hrubieszowie

[10]



[11]


WEEKEND ŚWIADOMOŚCI
SALA 1.5
WYKŁADY
PANELE DYSKUSYJNE
KONKURSY Z NAGRODAMI

[12]



[14]



[15]



[16]



[17]



[19]



[20]



[21]



[22]



[24]



[25]


Opieka
Ograniczenia
Wymówki
Brak akceptacji

[26]


LUBLIN
TVP 3
LUBLIN
TVP 3
LUBLIN

[27]



[29]



[30]



[31]



[32]



[34]



[35]



[36]



[37]



[39]



[40]



[41]



[42]



[44]



[45]



[46]



[47]



[49]



[50]



[51]



[52]



[54]



[55]



[56]



[57]


RUBIESZOWSKA
Rada Kobiet
MIASTO
HRUBIESZÓW

[59]


Rada Kobiet
MIASTO
HRUBIESZÓW
PATRONAT
HONOROWY

[60]



[61]



[62]



[64]



[65]



[66]



[67]



[69]



[70]



[71]



[72]



[74]



[75]



[76]



[77]



[79]


TVP 3
LUBLIN
TVP 3
LUBLIN
TVP 3
LUBLIN
www.lublin.tvp.pl
PATRONAT
HONOROWY
TOWARZYSZENIE
AMAZONKI
Hrubieszowie

[80]


WEEKEND
ŚWIADOMOŚCI

[81]



[82]



[84]



[85]

URL źródłowy: https://www.miasto.hrubieszow.pl/content/sukces-iii-edycji-weekendu-%C5%9Bwiadomo%C5%9Bci

Odnośniki

[1] https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5624.jpg?it
[2] https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5510.jpg?it
[3] https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5509.jpg?it
[4] https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5524.jpg?it
[5] https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5516_0.jpg
[6] https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5577_0.jpg
[7] https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5507_0.jpg
[8]

https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5597.jpg?it
[9]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5508_0.jpg
[10]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5607_0.jpg
[11]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5511.jpg?it
[12]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5526_0.jpg
[13]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5535_0.jpg
[14]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5536.jpg?it
[15]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5540_1.jpg
[16]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5579_0.jpg
[17]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5549_0.jpg
[18]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5553_1.jpg
[19]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5554_1.jpg
[20]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5563.jpg?it
X-ZIdpH
[21]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5572_1.jpg
[22]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5573.jpg?it
[23]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5578.jpg?it
[24]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5581_0.jpg
[25]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5590_0.jpg
[26]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5598_0.jpg
[27]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5606_1.jpg
[28]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5615_1.jpg
[29]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5620_0.jpg
v4dr

[30]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5621.jpg?it
[31]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5626_0.jpg
[32]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5634_0.jpg
[33]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5639.jpg?it
[34]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5646.jpg?it
SxnwV
[35]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5649_0.jpg
[36]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5655_0.jpg
[37]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5657.jpg?it
[38]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5659_0.jpg
[39]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5660.jpg?it
[40]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5664.jpg?it
[41]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5665.jpg?it
[42]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5668_0.jpg
[43]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5670.jpg?it
Ib3Bu
[44]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5672_0.jpg
[45]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5676.jpg?it
[46]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5680_0.jpg
5mFZl
[47]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5682.jpg?it
[48]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5686_0.jpg
[49]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5687_0.jpg
[50]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5689_0.jpg

[51]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5694.jpg?it
[52]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5699.jpg?it
[53]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5704.jpg?it
[54]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5708.jpg?it
[55]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5712_0.jpg
[56]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5720.jpg?it
iO
[57]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5725_0.jpg
[58]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5726_0.jpg
[59]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5740_0.jpg
[60]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5751_1.jpg
[61]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5752_0.jpg
yzRM
[62]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5763.jpg?it
[63]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5767.jpg?it
[64]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3xde5770.jpg?it
[65]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_1499.jpg?it
[66]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_1549.jpg?it
[67]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_1555.jpg?it
[68]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_1570.jpg?it
[69]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_1619.jpg?it
[70]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_1632.jpg?it
[71]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_1637.jpg?it
[72]

https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_1644.jpg?it
[73]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_1424.jpg?it
[74]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_1450_0.jpg
I
[75]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_1463_0.jpg
[76]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_1476.jpg?it
[77]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_1487.jpg?it
[78]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_1503.jpg?it
[79]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_1557.jpg?it
[80]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_1562.jpg?it
[81]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_1571.jpg?it
[82]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_1606_0.jpg
[83]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_1609.jpg?it
[84]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_1621.jpg?it
[85]
https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_1643.jpg?it
hrPJl