

Portal Województwa Lubuskiego



Deszcz nie wystraszył Lubuszan. Za nami Piknik Zdrowia w Łagowie



Kategoria - Zdrowie

Data publikacji -19 lipca 2026 godz. 16:03

Parasolki zamiast leżaków, ale kolejki do stoisk i tak się ustawiały. W niedzielę 19 lipca 2026 r. park przyzamkowy w Łagowie wypełnili mieszkańcy i turyści, którzy przyszli się przebadać, porozmawiać ze specjalistami i przejść przez... wnętrze jelita grubego!

Pogoda nie rozpieszczała, ale w Łagowie nikt się tym specjalnie nie przejął. Wśród drzew parku przyzamkowego rozstawiły się stoiska szpitali, fundacji i lokalnych organizacji, m.in. Lubuski Szpital Specjalistyczny Pulmonologiczno-Kardiologiczny w Torzymiu, Ogólnopolskie Stowarzyszenie Nerka, punkt porad dietetycznych i Koła Gospodyń Wiejskich z Żelechowa i Łagówka. Uczestnicy przychodzili z parasolkami, a gęste korony drzew skutecznie chroniły przed mżawką.

Lepiej dbać, niż naprawiać

Podczas Pikniku Zdrowia w Łagowie gości witał **marszałek Sebastian Ciemnoczołowski**:

Nie ma nic cenniejszego niż zdrowie, bo jak nie ma zdrowia, to już nic dalej nie możemy zrobić. A pikniki Województwa Lubuskiego temu służą, żeby nie tylko się przebadać i dowiedzieć o swoim zdrowiu, ale także wcześniej podjąć działania profilaktyczne. By nie doprowadzić do momentu, kiedy trzeba już zacząć zdrowie naprawiać.

Marszałek podkreślał też, że profilaktyka to korzyść dla całego systemu ochrony zdrowia. – Im mniej będzie nas chorowało, tym te pieniądze trafią do naprawde potrzebujących – zaznaczał. Zwracał też uwagę na najmłodszych uczestników pikniku: – Oni teraz nie mają żadnych dolegliwości zdrowotnych, ale dobrze wpajać im nawyk dbania o zdrowie. Tak jak zjedzenie rano śniadania czy codziennego ruchu.

Wśród gości pikniku nie zabrakło także **posłanki Katarzyny Osos i radnej województwa lubuskiego Ireny Osos**.

Zdrowie psychiczne bez tabu

Na pikniku można było porozmawiać o zdrowiu psychicznym. Przy stoiskach dyżurowały lekarze psychiatrzy, psychologowie, dietetycy i pielęgniarki.

– Zdrowie psychiczne to ważny element zdrowia. Można u nas zasięgnąć porad z różnego spektrum, przyjść i porozmawiać z lekarzami, psychologami, terapeutą uzależnień czy dietetykiem – wyliczał **Leszek Pieńczak, specjalista terapii uzależnień z zielonogórskiego Centrum Zdrowia Psychicznego**.

Zapytany o to, czy zmienia się podejście Polaków do szukania pomocy psychologicznej, nie miał wątpliwości. – Pracuję w zawodzie od 1990 roku i z perspektywy 30 lat uważam, że wszystko zmienia się na plus. Może nie w ekspresowym tempie, ale różnica między tym, co było 15 czy 20 lat temu, a obecnie, jest ogromna – mówił.

Terapeuta przyznał też, że na zdrowie psychiczne dobrze działa kontakt ze zwierzętami. Towarzyszył mu piesek Riko, który, jak żartowano przy stoisku, godnie

reprezentował placówkę. – Najlepiej wiedzą o tym ci, którzy kochają zwierzęta. Tu nie trzeba nikogo przekonywać, że kontakt człowieka ze zwierzętami ma ogromne znaczenie. Polecamy i zachęcamy – mówił Leszek Pieńczak.

Spacerem przez jelito

Jedną z największych atrakcji okazał się dmuchany model jelita grubego 3D Fundacji STOMAlife. Instalacja miała 13 m długości i 2,5 m wysokości, można było przez nią dosłownie przejść - dokładnie tą samą drogą, którą podczas kolonoskopii pokonuje wziernik lekarza. W środku zwiedzający oglądali zmiany chorobowe: polipy, uchyłki, stany zapalne, zwężenia i zmiany nowotworowe. Wolontariusze fundacji tłumaczyli przy okazji, jakie objawy powinny zaniepokoić, czym grozi ich bagatelizowanie i dlaczego kolonoskopia może uratować życie.

– Jesteśmy we wnętrzu jelita grubego, a w zasadzie u jego wylotu. To, co widzimy przed sobą, to ostatnia stacja, która pokazuje jelito zdrowe. Umówmy się, że przeszliśmy już przez wszystkie stany chorobowe i mamy światło w tunelu, dosłownie i w przenośni. Zaczynamy od najtrudniejszego etapu, czyli nowotworu, pokazujemy uchyłki, zapalenie uchyłków, perforację jelita, mówimy o chorobach autoimmunologicznych, co jest szalenie ważne u nas, jelitowców, czyli o chorobie Leśniowskiego-Crohna i wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego – opowiadała **Mirela Bornikowska, przedstawicielka fundacji.**

Model jelita 3D odwiedza Lubuskie już szósty raz. – Jelito robi furorę, nie mamy wolnego weekendu. Jest już po prostu influencerem – śmiała się Mirela Bornikowska.

Na koniec przypominała hasło z fanpage'a fundacji: stomia to symbol zwycięstwa. – Ja jako praktyk w tej dziedzinie i stomiczka chcę to bardzo mocno podkreślić. Jeżeli nie ma innego wyjścia, nie bójmy się, nie wstydzimy. Dzięki workowi na brzuchu człowiek odzyskuje spokój, zdrowie i szczęście – mówiła Mirela Bornikowska.

Bezpiecznie nad wodą

O bezpieczeństwie letniego wypoczynku przypominała Specjalistyczna Służba Poszukiwawczo-Ratownicza. – Najważniejsze jest bezpieczeństwo. Trzeba zwracać uwagę na siebie i swoich bliskich będąc w wodzie, na jednostkach pływających stosować kamizelki ratunkowe, na kąpieliskach strzeżonych przestrzegać poleceń ratowników. I przede wszystkim nie wchodzić do wody po alkoholu – mówił **ratownik Oskar Kowalczyk.**

Ratownicy zaprezentowali w Łagowie swój sprzęt: łódź ratowniczą, quada z przyczepą ewakuacyjną, samochód mobilnego centrum koordynacji działań oraz specjalistyczny sprzęt do działań pod wodą: sonar holowany i robota podwodnego. – Na pierwszym miejscu stawiamy ratownictwo wodne, czyli działania ratownicze na jeziorach i rzekach. Ale zajmujemy się też szeroko rozumianą profilaktyką w szkołach i na wydarzeniach publicznych oraz poszukiwaniem osób zaginionych w terenie na prośbę policji. Mamy drona z kamerą termowizyjną, więc możemy dość szybko zlokalizować osoby w terenie – wyliczał Oskar Kowalczyk.

Dbajmy o zdrowie zawsze

Zdrowotny charakter dnia dopełnił spacer krajobrazowo-przyrodniczy po Rezerwacie Nad Jeziorem Trześcińskim. Grupę poprowadził leśniczy Sławomir Bąk wraz z członkami Łagowskiego Stowarzyszenia Turystyki Rowerowej i Pieszej, opowiadając o historii i przyrodzie bukowego lasu.

Gospodarz terenu, **wójt Łagowa Czesław Kalbarczyk**, nie krył zadowolenia, że piknik trafił właśnie do jego gminy. – Ten piknik zdrowia jest idealnie dopasowany do Łagowa, do tej natury, do tych jezior, do tych pięknych lasów... Wszystkim kojarzy się to ze zdrowiem. Bardzo się cieszę, że trafił akurat do nas, do naszych mieszkańców i nie tylko, bo odwiedzających jest bardzo dużo. Jesteśmy w środku sezonu, nawet deszcz nie przeszkadza – mówił.

Piknik Zdrowia w Łagowie to część cyklu wydarzeń profilaktycznych organizowanych przez Departament Ochrony Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Lubuskiego w miejscowościach całego regionu. – Zapraszam serdecznie, żeby dbać o swoje zdrowie nie tylko w Łagowie i nie tylko przy okazji pikniku. Samorząd Województwa Lubuskiego po to wychodzi z takimi inicjatywami. Mamy tych pikników wiele, od lat, w różnych miejscowościach naszego województwa i one robią ogromnie ważną robotę. Lubuskie zdrowiem stoi i to się nie zmienia – zapewniał **marszałek Sebastian Ciemnoczowski**.

– Te pikniki zdrowia, organizowane cyklicznie, w pozytywny sposób wpływają na świadomość ludzi. Zawsze widzę, że społeczność korzysta z tego typu spotkań. I fajnie, i słusznie, bo dużo się mówi o profilaktyce w mediach, więc ta mentalność się zmienia - dopowiadał terapeuta Leszek Pieńczak.