

**Wydarzenie "Męska Niedziela - zadbaj o swój interes"**

**Wydarzenie "Męska Niedziela -  
zadbaj o swój interes"**

Ogólne



Burmistrz Gminy Konstancin-Jeziorna  
Michał Wiśniewski zaprasza



# MĘSKA NIEDZIELA

Zadbaj o swój interes

**MOVEMBER**  
**NIEBIESKI LISTOPAD**  
miesiąc profilaktyki raka prostaty i jąder

## 23 LISTOPADA

Urząd Miasta i Gminy Konstancin-Jeziorna  
ul. Piaseczyńska 77

### STREFA BEZPŁATNYCH BADAŃ, PORAD I WYKŁADÓW SPECJALISTÓW

9.00–17.00

**Bezpłatne badania: USG jąder** (do 40. roku życia)  
**i poziomu PSA we krwi** (od 40. roku życia) – antygenu gruczołu krokowego



Prowadzenie:  
Piotr Dzięcielski

12.00–17.00

**Pomiary – ciśnienia, cukru, saturacji**  
**Porady fizjoterapeuty oraz dietytyki**

14.00

**Silny na zewnątrz, zdrowy wewnątrz**  
– jak trening siłowy i aktywność fizyczna wspierają  
zdrowie mężczyzn

15.00

**Czas na Męski Przegląd**  
– profilaktyka raka prostaty,  
jąder i układu pokarmowego

### STREFA FITNESS

12.00– 17.00

**Analiza aktywności fizycznej, konsultacje**  
**z trenerem personalnym, konkurs z upominkami**  
– wyzwanie 60 sek.

### STREFA RELAKSU DLA DZIECI I DOROSŁYCH

12.00–17.00

**pokaz palenia kawy na żywo • stylizacja wąsów przez barbera**  
**pokazy: karate, crossfit, piłki nożnej • fotobudka 360 • piłkarzyki**  
**konsola do gier • wóz strażacki OSP Konstancin-Jeziorna**  
**• kawiarenka senioralna • warsztaty**

Organizatorzy:



Partnerzy:



Patronat medialny:

[www.konstancinjeziorna.pl](http://www.konstancinjeziorna.pl)

Udział w wydarzeniu jest jednoznaczny z wyrażeniem zgody na nieodpłatne wykorzystanie wizerunku uczestników do celów promocyjnych organizatora

- [Udostępnij](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)

[pozostałe ogłoszenia](#)