




# ūsai eina

Visą lapkritį – Movemberį – Lietuvos urologų draugija kviečia pasiraityti ūsus ir prisijungti prie iššūkio ŪSAI EINA #Walk15 programėlėje. Sveiką gyvenimo būdą, judėjimo galią paverskime naudingu sveikatai įpročiu kartu!

## KAIP PRISIJUNGTI?

- Parsisiųskite arba įsijunkite programėlę #walk15 savo telefone;
- Spauskite  ikonėlę Iššūkiui programėlės apačioje ir pasirinkite iššūkį ŪSAI EINA;
- Spauskite PRISIJUNGTI ir pasirinkite miesto komandą, su kuria sieksite tapti MOVEMBERIO lyderiais;
- Gaukite urologų bendruomenės narių naudingais vyrų sveikatai patarimus, iššūkio partnerio „Affidea Lietuva“ parengtais pasiūlymais;
- Išankstinė registracija jau startavo – prisijunkite jau dabar. Žingsnius skaičiuosime lapkričio 1-30 d.



1 Parsisiųskite #walk15 programėlę

2

Skenuokite ir prisijunkite prie iššūkio

Parsisiųsti #walk15

Prisijungimo kodas programėlėje: UsaiEina

GET IT ON Google Play Download on the App Store

„Ūsuotas lapkritis“, pasaulyje žinomas kaip Movember – mėnuo, skatinantis vyrus auginti – ūsus – ir šitaip palaikyti sergančius prostatos bei sėklidžių vėžiu ir jų artimus žmones, dalytis patirtimi, kaip įveikti ligą, sutelkus jėgas padėti kovoti susidūrusiems su liga, atkreipti dėmesį į vyrų psichikos sveikatą bei sveikų įpročių įtaką kasdieniam gyvenimui. Taip pat šį mėnesį norisi drąsiau ir atviriau kalbėti apie glaudesnę dialogą tarp gydytojų ir visuomenės, mažinti įsisenėjusius stereotipus ir tabu, kalbant apie vyrų sveikatą. Lietuvos urologų draugija šio mėnesio iniciatyva ŪSAI EINA kviečia sveiką gyvenimo būdą, judėjimo galią paversti ilgalaikiu, naudingu sveikatai įpročiu.