

30 września 2015

**PROMOCJA ZDROWEGO STYLU ŻYCIA
PRZEZ SPORT I REKREACJĘ**

SANDOMIERZ 3-4.10.2015

**NARODOWY
DZIEŃ
SPORTU**

3.10.2015 SOBOTA godz. 14.30
Boiska Sportowe ORLIK przy ul. Baczyńskiego

- Narodowy Dzień Sportu III edycja
- Rodzinny Piknik Sportowy – „Tumiej pokoleń!” – rekreacyjne rodzinne rozrywki, zmagania rodziców i dzieci

4.10.2015 NIEDZIELA godz. 11.00
Bulwar im Piłsudskiego n. Wisłą

godz. 11.00

- Mini Turniej Piłki Siatkowej Płazowej kat OPEN
- prezentacja ekspozycji krasowskiego Muzeum Ratownictwa
- prezentacja sprzętu sandomierskiej Straży Pożarnej
- prezentacja Ratownictwa Wodnego Sandomierz GPI
- prezentacja sandomierskiej Grupy Ratownictwa PCK – pokazy udzielania pierwszej pomocy

godz. 12.00

- prezentacja ofert sandomierskich klubów i stowarzyszeń sportowych

godz. 13.00

- Sprinterskie Biegi Dziecięco Młodzieżowe na dystansach: przedszkolaki 60m, kl I-III 100m, kl IV -VI 400m gimnazjum 600m, ponadgimnazjalna 800m chłopcy i dziewczęta

Organizator: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Sandomierzu
Współpracę: Urząd Miejski w Sandomierzu, Sandomierskie Centrum Kultury, sandomierskie Kluby i Stowarzyszenia Sportowe

Zapraszamy do aktywnego spędzenia czasu - organizatorzy.

od godz. 11.00

- Konsultacje , porady, prezentacja prowadzona przez Stowarzyszenie Diabetyków O. Powiatowy w Sandomierzu – badanie poziomu cukru we krwi

godz. 11.00-16.00
Akcja 5 TON ZDROWIA czyli nieodpłatne badania i konsultacje

- konsultacje i porady diabetyka
- Nordic Walking - instruktażowe spotkanie

od godz. 12.00

Nieodpłatne badania i konsultacje prowadzone przez Centrum Medyczne Rokitek

- pomiar ciśnienia tętniczego
- pomiar ciśnienia tętniczego

w godz. 14.00-16.00

- Szczepienie przeciw grypie osób powyżej 55 roku życia i na stałe zameldowanych w Sandomierzu i prowadzone przez Centrum Medyczne Rokitek

godz. 14.30-17.00

- Plenerowe Gry i zabawy rekreacyjne - chodzenie na sznurkach, strzelanie z kuku tradycyjnego, tor przeszkód dla najmłodszych, rzuty piłką lekarską

godz. 14.30

- Występ artystyczny grupy Sando All Stars

godz. 15.30

- Jesienny koncert Sandomierskiej Orkiestry Dętej

godz. 17.00

- Święto pieczonego ziemniaka - spotkanie przy wspólnym ognisku

podczas imprezy:

- promocja i reklama działalności Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji
- zabawy i konkursy na pneumatycznych urządzeniach rekreacyjnych tzw. dmuchałach
- akcje promujące zdrowy i aktywny styl życia



www.mosir.sandomierz.pl

Narodowy Dzień Sportu w Sandomierzu

3-4 października, Sandomierz

To już trzecia edycja ogólnopolskiego projektu, który ma za zadanie popularyzować aktywność fizyczną wśród Polaków. Pierwszego dnia imprezy, w sobotę na boisku sportowym „Orlik” przy ulicy Baczyńskiego od godziny 14:30 odbywać się będzie piknik rodzinny, podczas którego rozegrany zostanie „Turniej pokoleń” – sportowe zmagania rodziców z dziećmi. W niedzielę, 4 października na Bulwarze im. Józefa Piłsudskiego nad Wisłą od godziny 11:00 trwać będzie turniej siatkówki, odbędą się także prezentacje sprzętu Straży Pożarnej, pokaz udzielania pierwszej pomocy i wiele innych. Od godziny 13:00 trwać będą Sprinterskie Biegi Młodzieżowe na kilku dystansach, a także plenerowe gry i zabawy w postaci chodzenia na szczudłach czy rzucania piłką lekarską.

W ciągu dnia uczestnicy będą mogli dowiedzieć się więcej o ofercie sandomierskich klubów i stowarzyszeń sportowych lub skonsultować się z dietetykiem. Ponadto dostępne będą badania cukru we krwi, pomiar stężenia glukozy we krwi oraz pomiar ciśnienia tętniczego.

Nie zabraknie występów artystycznych, weekend w Sandomierzu umilą Sando All Stars oraz Sandomierska Orkiestra Dęta. Od godziny 17:00 zgromadzeni goście zbiorą się przy ognisku i wspólnie będą piec ziemniaki.

Więcej o akcji na stronach internetowych [Narodowego Dnia Sportu](#) oraz [Urzędu Miejskiego w Sandomierzu](#).

PROMOCJA ZDROWEGO STYLU ŻYCIA PRZEZ SPORT I REKREACJĘ



3.10.2015 SOBOTA godz. 14.30
Boiska Sportowe ORLIK przy ul. Baczyńskiego

- Narodowy Dzień Sportu III edycja
- Rodzinny Placik Sportowy – „Turniej pokoleń” – rekreacyjne rodzinne rozrywki, zmagania rodziców i dzieci

4.10.2015 NIEDZIELA godz. 11.00
Bulwar im Piłsudskiego n. Wisłą

godz. 11.00

- Mini Turniej Piłki Siatkowej Płazowej kat OPEN
- prezentacja eksponatów krakowskiego Muzeum Ratownictwa
- prezentacja sprzętu sandomierskiej Straży Pożarnej
- prezentacja Ratownictwa Wodnego Sandomierz GPI
- prezentacja sandomierskiej Grupy Ratownictwa PCK – pokazy udzielania pierwszej pomocy

godz. 12.00

- prezentacje ofert sandomierskich klubów i stowarzyszeń sportowych

godz. 13.00

- Sprinterskie Biegi Dziecięce Młodzieżowe na dystansach: przedszkolaki 60m, kl I-III 100m, kl IV –VI 400m gimnazjum 600m, ponadgimnazjalne 800m chłopcy i dziewczęta

Organizator: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Sandomierzu
Współpracę: Urząd Miejski w Sandomierzu, Sandomierskie Centrum Kultury, sandomierskie Kluby i Stowarzyszenia Sportowe

Zapraszamy do aktywnego spędzenia czasu - organizatorzy.

od godz. 11.00

- konsultacje - porady, prezentacja prowadzona przez Stowarzyszenie Diabetyków O. Powiatowy w Sandomierzu – badanie poziomu cukru we krwi

godz. 11.00-16.00
Akcja 5 TON ZDROWIA czyli nieodpłatne badania i konsultacje

- konsultacje i porady dietetyka
- Nordic Walking - instruktorskie spotkanie

od godz. 12.00

Nieodpłatne badania i konsultacje prowadzone przez Centrum Medyczne Rokitek

- pomiar stężenia glukozy we krwi
- pomiar ciśnienia tętniczego

w godz. 14.00-16.00

- Szczepienie przeciw grypie osób powyżej 55 roku życia i na stałe zameldowanych w Sandomierzu i prowadzone przez Centrum Medyczne Rokitek

godz. 14.30-17.00

- Pienerow Gry i zabawy rekreacyjne - chodzenie na szczudłach, strzelanie z łuku tradycyjnego, tor przeszkód dla najmłodszych, rzuty piłką lekarską

godz. 14.30

- Występ artystyczny grupy Sando All Stars

godz. 15.30

- Jesienny koncert Sandomierskiej Orkiestry Dętej

godz. 17.00

- Święto pieczonego ziemniaka - spotkanie przy wspólnym ognisku

podczas imprezy:

- promocja i reklama działalności Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji
- zabawy i konkursy na pneumatycznych urządzeniach rekreacyjnych tzw dmuchałkach
- akcje promujące zdrowy i aktywny styl życia



www.mosir.sandomierz.pl