

19 maja 2017



28 maja

**Park Miejski
w Kielcach**

w godz.:
13.00 - 17.00

zaprasza:

 **URZĄD MARSZAŁKOWSKI
WOJEWÓDZTWA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO**

na moc bezpłatnych atrakcji:

występy Stana Tutaja, Koziołek Matołek i
wróżki, pokazy naukowe i doświadczenia,
bezpłatne badania, zabiegi kosmetyczne,
energetyczna ZUMBA, bieg dla
najmłodszych, tainiki nordic walkina.

Piknik z Urzędem Marszałkowskim

Występ parodysty i kabareciarza Stana Tutaja, mnóstwo konkursów z nagrodami dla całych

rodzin, występy artystyczne, pokaz zumby, mini bieg dla najmłodszych, zabiegi kosmetyczne, a także porady zdrowotne – takie m.in. atrakcje znajdą się w programie pikniku rodzinnego z okazji Dnia Samorządu Terytorialnego pod hasłem „Aktywność? Na zdrowie!” 28 maja w Parku Miejskim w Kielcach. Do udziału w pikniku mieszkańców Kielc i regionu świętokrzyskiego zapraszają Marszałek Województwa Świętokrzyskiego Adam Jarubas i Arkadiusz Bąk, przewodniczący Sejmiku Województwa Świętokrzyskiego.

Najmłodszych zabawiać będzie Koziółek Matołek i wróżki z Europejskiego Centrum Bajki w Pacanowie, pokazy naukowe i doświadczenia zaprezentuje Regionalne Centrum Naukowo-Technologiczne w Podzamczu: słodki test, zagadki logiczne, pojemność płuc, o mały włos. Będzie także okazja, by zadbać o swoje zdrowie. Nasze jednostki przygotowały mnóstwo propozycji dla tych, którzy chcą sprawdzić stan swojego zdrowia: Wojewódzki Szpital Zespolony w Kielcach przeprowadzi: pomiar ciśnienia tętniczego krwi, pomiar glukozy we krwi, porady z zakresu zdrowego żywienia, Świętokrzyskie Centrum Onkologii: pomiar ciśnienia krwi, instruktaż samobadania piersi, materiały informacyjne dotyczące zdrowia, Świętokrzyskie Centrum Ratownictwa Medycznego i Transportu Sanitarnego zaprezentuje zasady udzielania pierwszej pomocy, Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. św. Rafała w Czerwonej Górze: kolportaż materiałów informacyjnych z zakresu zaburzeń oddychania podczas snu (bezdech senny), badanie ciśnienia krwi, badanie pomiaru poziomu glukozy glukometrem z interpretacją wyniku, Wojewódzki Ośrodek Medycyny Pracy: pomiar ciśnienia tętniczego krwi, pomiar glukozy we krwi, edukacja indywidualna, materiały informacyjne dotyczące zdrowia, Świętokrzyskie Centrum Rehabilitacji w Czarnieckiej Górze: badania przeprowadzone przez lekarza pod kątem wad postawy, pokaz ćwiczeń profilaktycznych zademonstrowany przez rehabilitanta.

Podczas pikniku zostanie zainaugurowana akcja „Ratujmy Dzieciom Wzrok”, którą na swoim stoisku przeprowadzi KLANK OPTYK. Ma ona na celu krzewienie profilaktyki w zakresie widzenia oraz zapewnienie dzieciom prawidłowej korekcji wzroku. To niepowtarzalny program, bo gwarantuje kompleksową pomoc: od diagnozy okulistycznej, po zaopatrzenie dzieci w najlepszej jakości okulary.

Bezpłatne badania są skierowane do uczniów szkół podstawowych i gimnazjów.

Panie na pewno chętnie skorzystają z zabiegów kosmetycznych, które wykonywać będą uczniowie Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Morawicy. Pracownicy Uzdrowisko Busko-Zdrój S.A. opowiedzą o wartościach wody Buskowiejki oraz o kosmetykach, które powstają na bazie naturalnych substratów leczniczych: wody siarczkowej, solanki jodkowej oraz borowiny.

O tym, że aktywność fizyczna pozytywnie wpływa na nasze zdrowie przekonywać będą przedstawiciele Stowarzyszenia Biegam Bo „Muszę” w Kielcach, którzy dla najmłodszych

uczestników pikniku zorganizują bieg po parkowych alejkach, natomiast dorosłym przybliżą tajniki prawidłowego poruszania się z kijkami nordic walking. To dyscyplina, którą możemy uprawiać wspólnie, w gronie znajomych, przyjaciół, całymi rodzinami. Nie potrzebujemy do tego specjalnych warunków czy wyszukanego sprzętu. Wystarczy zapał i ciekawie dobrana trasa. Marsz Nordic i Power Walking jest łatwiejszy i bardziej efektywny niż wiele innych dyscyplin, a jego szczególną wartością jest to, że bez nadmiernego wysiłku aktywuje 90% z wszystkich naszych mięśni.

Stowarzyszenie zaprasza także na zumbę, czyli niesamowitą energię i mnóstwo mocy! Świetna zabawa połączona ze spalaniem kalorii! Idealnie zgrane elementy fitnessu z gorącymi rytmami latynoskimi. Wspólnie pokażemy, że mamy tę moc i że ZUMBA jest dla Wszystkich. Uderzenie endorfin gwarantowane!

Znajdzie się także kącik dla miłośników książek. Na stoisku bookcrossingowym chętni będą mogli wymienić się książkami, a odwiedzający piknik dowiedzą się czym na co dzień zajmuje się Urząd Marszałkowski i podległe mu jednostki.