

22 maja 2017

 wyborcza.pl

KIELCE

## Piknik z Urzędem Marszałkowskim

Występ parodysty i kabareciarza Stana Tutaja, mnóstwo konkursów z nagrodami dla całych rodzin, występy artystyczne, pokaz zumbi, 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!”, który w niedzielę, 28 maja odbędzie się 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 zabawić będzie Koziołek 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. Terapeuci z **Wojewódzkiego Ośrodka Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia**, przy Świętokrzyskim Centrum Psychiatrii w Morawicy udzielają porad jak rozmawiać z dziećmi o używkach, jak radzić sobie w rodzinach z uzależnieniami bliskich, aby jak najmniejszy wpływ miały na dzieci.

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 Buskowskiej 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.

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.

[Śledź nasze wydarzenie na facebooku](#)

**Patronat medialny nad wydarzeniem objęły:**



**Pliki do pobrania**

[Plakat do pobrania](#) Data dołączenia 2017-05-22, att712550\_dobre.jpg