

19 czerwca 2017



**Marszałek Województwa Świętokrzyskiego
Burmistrz Miasta Sandomierz
zapraszają wszystkich chętnych do skorzystania
z bezpłatnych badań profilaktycznych**

Pociąg do zdrowia

25 CZERWCA 2017

**Pociąg relacji Kielce - Sandomierz
(odjazd z Kielc o godz. 7:34)**

**"Biała Niedziela" w Urzędzie Miejskim w Sandomierzu
(od godz. 10:00 do godz. 16:00)**

W czasie trwania podróży zbadasz:

- ciśnienie tętnicze
- poziom glukozy we krwi
- poziom tlenu węgla podczas wydechu
- swoją wydolność wydychaną

**Otrzymasz indywidualne wskazówki
oraz materiały edukacyjne dotyczące:**

- zdrowego stylu życia
- samobadania piersi
- profilaktyki raka piersi i chorób odżywczych



Rusza wakacyjny pociąg do Sandomierza

Już w najbliższy weekend 24 - 25 czerwca Samorząd Województwa Świętokrzyskiego ponownie uruchamia wakacyjne połączenie kolejowe na linii Kielce - Sandomierz. W każdy weekend do 27 sierpnia, jak również 15 sierpnia pociągiem odjeżdżającym z Kielc o godzinie 7.34 będzie można wyruszyć do Sandomierza. Dodatkowo 25 czerwca w godzinach 7.34 - 10.00 podczas podróży pociągiem będzie można skorzystać z bezpłatnych badań profilaktycznych w ramach akcji profilaktycznej „Pociąg do zdrowia”, organizowanej przez Urząd Marszałkowski Województwa Świętokrzyskiego.

Planowana godzina dotarcia pociągu do Sandomierza to 10.00. Natomiast, pociąg wyjeżdża z Sandomierza o godzinie 18.05, a przyjazd do Kielc zaplanowany jest na godzinę 20.13. Godziny kursowania pociągu zostały dostosowane do potrzeb każdego turysty i rodzin z dziećmi, które po miło spędzonym dniu w Sandomierzu, mogą powrócić do Kielc przed późnym wieczorem. Obsługę trasy obsługiwać będą trzy nowe i komfortowe trójczłonowe pojazdy, wyposażone w 156 miejsc siedzących każdy. Tabor dostosowany jest do przewozu osób niepełnosprawnych, wyposażony jest w specjalne miejsca do przewożenia rowerów oraz dużych bagaży, gniazdka elektryczne przy fotelach, bezpłatny bezprzewodowy internet, a także przestronne toalety wyposażone w składane stoliki do przewijania niemowląt i dzieci. Poza atrakcjami, które zapewnia miasto Sandomierz, władze miasta umożliwiają posiadaczom kolejowego „Biletu Świętokrzyskiego” wejście na Bramę Opatowską za symboliczną złotówkę, a ponadto zapewniają dojazd i odwiezienie pasażerów do/z centrum autobusami, których godziny kursowania dostosowane są do godzin przyjazdu i odjazdu pociągu. Dopełnieniem oferty połączenia kolejowego Kielc z Sandomierzem są zintegrowane kolejowo-autobusowe połączenia ze stacji kolejowej w Ostrowcu Św. do Krzemionek (Rezerwat Archeologiczny wpisany na Listę Pomników Historii) i Bałtowa (Bałtowski Kompleks Turystyczny) oraz równoległe do Ujazdu (Zamek Krzyżtopór) przez Opatów.

W niedzielę, 25 czerwca w godzinach 7.34-10.00 podróżujący do Sandomierza będą mogli skorzystać z bezpłatnych badań profilaktycznych w ramach akcji „Pociąg do zdrowia”.

Podczas akcji będą przeprowadzane badania:

- pomiar ciśnienia tętniczego,
- pomiar stężenia glukozy we krwi,
- pomiar poziomu tlenu węgla w powietrzu wydychanym,
- pomiar PEF (szczytowy przepływ wydechowy),

Uczestnicy akcji otrzymają:

- wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia i zapobiegania chorobom związanym z paleniem tytoniu materiały edukacyjne,
- instruktaż samobadania piersi na fantomach,
- materiały edukacyjne.



Marszałek Województwa Świętokrzyskiego
Burmistrz Miasta Sandomierz
zapraszają wszystkich chętnych do skorzystania
z bezpłatnych badań profilaktycznych

Pociąg do zdrowia

25 CZERWCA 2017

Pociąg relacji Kielce - Sandomierz
(odjazd z Kielc o godz. 7:34)

"Biała Niedziela" w Urzędzie Miejskim w Sandomierzu
(od godz. 10:00 do godz. 16:00)

W czasie trwania podróży zbadasz:

- ciśnienie tętnicze
- poziom glukozy we krwi
- poziom tlenu węgla podczas wydechu
- swoją wydolność wydychową

Otrzymasz indywidualne wskazówki
oraz materiały edukacyjne dotyczące:

- zdrowego stylu życia
- samobadania piersi
- profilaktyki raka piersi i chorób odżywczych



Partnerami akcji są: Wojewódzki Ośrodek Medycyny Pracy w Kielcach, Świętokrzyskie Centrum Onkologii, Przewozy Regionalne sp. z o.o. Oddział Świętokrzyski z siedzibą w Skarżysku - Kamiennej oraz Urząd Miasta w Sandomierzu.

Akcja profilaktyczna "Pociąg do zdrowia" zainauguruje "Białą niedzielę", na którą zaprasza do swojej siedziby Urząd Miasta w Sandomierzu (plac Poniatowskiego 3).

Biała Niedziela

25.06.2017
10.00-16.00

MIĘSCĘ:
Urząd Miejski
w Sandomierzu
pl. Poniatowskiego 3

Na akcję „Biała Niedziela”
zaprasza
Marek Bronkowski
Burmistrz Sandomierza

Wykonywane będą **bezpłatne** badania oraz udzielane porady:

- pomiar ciśnienia tętniczego
- badania poziomu cukru we krwi
- porady ginekologa
- porady dermatologa
- porady dietetyka
- badania słuchu
- prezentacja samobadania piersi na fantomie
- badanie w kierunku osteoporozy
- badanie przesiewowe USG dzieci - (obowiązuje wcześniejsza rejestracja)



Organizator:
Urząd Miejski w Sandomierzu
Partnerzy:
Odział Regionalny Polskiego Centrum Reumatologii w Sandomierzu
NCC Centrum Medyczne Rubini w Sandomierzu
Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Oddział Regionalny w Sandomierzu
Klub "Hesaronki" w Sandomierzu
Bath Med - Aparaty Skrośne w Sandomierzu
Ludwiga "Stowarzyszenie Rybaków"
Medica Centrum Diagnostyki Ciężarnych
Urząd Marszałkowski Województwa Świętokrzyskiego
Polskawy Regionalne sp. z o.o. Oddział Świętokrzyski z siedzibą w Skotnicy-Kolonia
Stowarzyszenie Ośrodek Medycyny Prozy w Kielcach, Świętokrzyskie Centrum Onkologii w Kielcach
Partnerzy medialni:
  

Godziny kursowania:

Kielce, godzina 7:34 - Sandomierz, godzina 9:57 ; Sandomierz, godzina 18:07 - Kielce, godzina 20:19

Obowiązuje oferta „Bilet Świętokrzyski” Bilet normalny - 15 złotych; bilet z ulgą 33% - 10,05 złotych; bilet z ulgą 37% - 9,45 złotych; bilet z ulgą 51% - 7,35 złotych; bilet na przewóz roweru - 7 złotych.