



Projekt dofinansowany przez Miasto i Gminę Krotoszyn
w ramach Otwartego Konkursu Ofert



„ZDROWE SERCE JEST W TWOICH RĘKACH”

„SPACER DLA SERCA”

30 września 2023 r. (sobota)

zbiórka uczestników obok Szkoły Podstawowej Nr 4 im Wojska Polskiego w Krotoszynie przy ul. Sienkiewicza 9 a trasa spaceru poprowadzi nas ścieżkami krotoszyńskiego parku na teren szkoły, gdzie odbędzie się piknik prozdrowotny.

W programie:

- **godz. 10:00** – rozpoczęcie imprezy (wystąpienia przedstawicieli władz administracyjno-samorządowych i zaproszonych gości),
- **godz. 10:15 – 11:30** - przemarsz wyznaczoną trasą spacerową a podczas spaceru poznamy różnorodne formy aktywności fizycznej i rehabilitacji,
- **godz. 11:45** – prelekcja na temat czynników ryzyka występowania chorób serca i układu krążenia, istniejących zagrożeń i sposobów ich unikania - posłuchamy rad specjalisty kardiologa Michała Lesiaka – pracownika Szpitala Klinicznego Uniwersytetu Medycznego im. Heliodora Świąćckiego w Poznaniu,
- **godz. 12:45 – godz. 14:00** - nieodpłatne badania profilaktyczne w ramach których uzyskamy poradę kardiologiczną lub dietetyczną, wykonamy pomiar ciśnienia krwi, a dodatkowo w ramach profilaktyki raka piersi panie skorzystają z możliwości nauki samobadania piersi.

Współorganizatorzy:



Szkoła Podstawowa nr 4
im. Wojska Polskiego
w Krotoszynie



**PAMIĘTAJ O SERCU a będzie Ci ono wdzięczne.
Twoja aktywność to zdrowe i szczęśliwe życie.**