

Marsz po zdrowie

Wojewódzkie Towarzystwo Walki z Kalectwem w Opolu
 Marszałek Województwa Opolskiego
 Prezydent Miasta Opola

zapraszają na imprezę integracyjną

AKTYWNA NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ OPOLSKIE 2017

10.06.2017



Wyspa Bielko w Opolu (blonie obok ZOO)
MARSZ PO ZDROWIE

Biorąc udział w tej imprezie:

- ♥ zapobiegasz chorobom serca i udarom mózgu,
- ♥ regulujesz ciśnienie tętnicze krwi,
- ♥ zapobiegasz depresji,
- ♥ poprawiasz swoją sprawność umysłową i fizyczną.

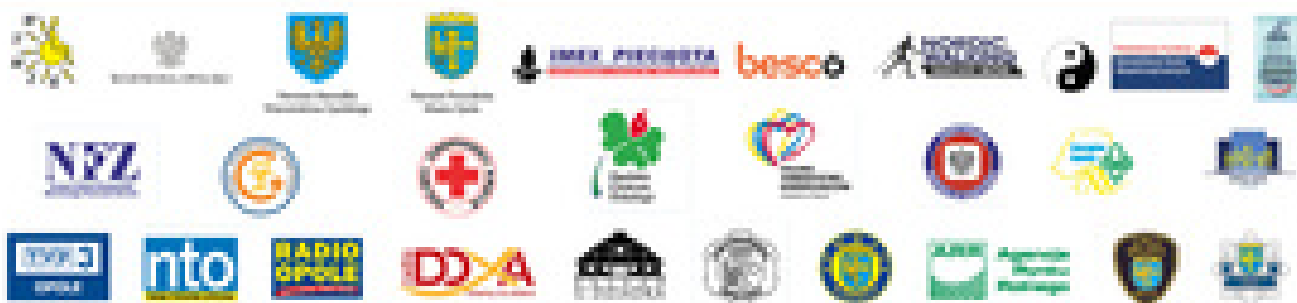
Oficjalne rozpoczęcie o godz. **11.00**

- ♥ **11.10** - pokaz ćwiczeń TAI-CHI
- ♥ **11.30** - rozgrzewka z kijkami nordic-walking
- ♥ **11.50** - wymarsz na trasę
- ♥ **13.30** - wręczenie pucharów i nagród
 - dla 3 najstarszych seniorów
 - dla 3 najmłodszych uczestników marszu,
 - dla 3 najstarszych seniorów
 - dla 3 najmłodszych uczestników marszu,
 - dla 3 najmłodszych uczestników marszu
- wydawanie poczęstunku uczestnikom imprezy
- ♥ **13.30** - występ zespołu z Doma Dniennego Pobytu „KOMBATANT”
- ♥ **13.50** - występ zespołu z Doma Dniennego Pobytu „NAD ODRĄ” w Grouzowicach
- ♥ **14.20** - Pokaz tańca Zumba
- ♥ **15.00** - występ zespołu z Doma Dniennego Pobytu „MAGDA MARJA”



- ♥ **15.20** - występ zespołu z Doma Dniennego Pobytu „MALINKA”
- ♥ **15.30** - występ zespołu z Doma Dniennego Pobytu „ZŁOTA JESEN”
- ♥ **16.00** - występ Zespołu „Frank Orkiestra”
- ♥ **17.00** - zakończenie imprezy

NAMOTY – Onkologia, Kardiologia, Diabetologia, Wojewódzka Stacja Epidemiologiczna, Stowarzyszenie Stomatologiczne, Agencja Rynku Rolnego, PCR, Wydział Lekarski Medycyna, Politechnika Opolska, Opolska Karta Rodziny i Seniora, Opolska Mama na Mloc.



OPOLSKIE TOWARZYSTWO WALKI Z KALECTWEM W OPOLE

2017_plakat-DRUK

**Zarząd Wojewódzkiego Towarzystwa Walki z Kalectwem w Opolu serdecznie zaprasza wszystkich chętnych
na "Marsz po zdrowie"**

Impreza organizowana pod patronatem Marszałka Województwa Opolskiego i Prezydenta Miasta Opola

Marsz odbędzie się w dniu 10.06.2017 (trasa marszu około 4,5 km)

Miejsce - Wyspa Bolko w Opolu - błonie obok ZOO

Rozpoczęcie godz. 11.00

(mile widziane kijki nordic - walking)

W trakcie:

Prelekcje lekarzy specjalistów na temat profilaktyki prozdrowotnej

Pokaz pierwszej pomocy na fantomach.

Pokaz ćwiczeń - TAI -CHI

Występy zespołów folklorystycznych i chórów z DDP i DPS z Opola

Występ zespołu "Frank Orkiestr"

Dmuchany Pl. zabaw dla dzieci, oraz inne atrakcje

Każdy z uczestników marszu otrzyma poczęstunek

Impreza międzypokoleniowa , organizowana w ramach zadania "Aktywna niepełnosprawność - Opolskie 2017"

Zadanie finansowane przez samorząd województwa opolskiego ze środków PFRON

Władysław Sztefic - prezes Zarządu WTWzK w Opolu