

- [Przejdź do menu głównego ALT + 0](#)
- [Przejdź do treści ALT + 1](#)
- [Mapa strony ALT + 2](#)
- [panel WCAG ALT + 3](#)
- [Przejdź do wyszukiwarki ALT + 4](#)
- [Deklaracja Dostępności ALT + 5](#)



Urząd Miasta Ciechanów

<https://www.umciechanow.pl//main/aktualnosci/Piknik-rodzinny-z-sercem/idn:5782/printpdf>

Drukuj grafikę : [tak](#) / [nie](#)

„Piknik rodzinny z sercem”

27 września 2018

kategoria:

Aktualności strona główna



W ramach obchodów Światowego Dnia Serca, 28 września przed ratuszem odbędzie się „Piknik rodzinny z sercem”. To wydarzenie o charakterze profilaktycznym, podczas którego wykonywane będą różnego rodzaju badania, przeprowadzone zostaną pokazy oraz będzie można skorzystać z porad ekspertów. Przewidziane są degustacje, atrakcje dla dzieci i konkursy. Planowana jest zbiórka krwi.

Piknik na placu Jana Pawła II potrwa od godz. 11.00 do 16.00. Będzie można bezpłatnie zbadać poziom cukru czy cholesterolu. Będą prowadzone pomiary ciśnienia krwi i spirometria. Na placu stanie słuchobus i osteobus. Będzie można skorzystać z porad ekspertów w zakresie zdrowego i aktywnego trybu życia. Udzielany będzie instruktaż pierwszej pomocy, zaprezentowany zostanie sprzęt wojskowy, straży pożarnej i policji. Pojawi się także miasteczko ruchu drogowego.

Przygotowane zostaną niespodzianki kulinarne oraz gry, zabawy i konkursy z nagrodami. Na scenie

przewidziane są występy muzyczne oraz wystąpienia ekspertów. Piknik skupi się na pięciu sferach: „Zadbaj o serce” – gdzie wykonywane będą badania i prowadzone porady, „Aktywne serce” – strefa pokazów różnych form aktywności, porad fizjoterapeutów, „Gotuj z sercem” – miejsce do rozmów z dietetykiem i degustacji, „Czulej dla serca” – strefa treningów relaksacyjnych, masaży, metod radzenia sobie z emocjami. W godz. 9.00-13.00 przeprowadzona zostanie zbiórka krwi.

Pikniki rodzinne, mające na celu edukację, profilaktykę chorób serca i promocję zdrowego trybu organizowane są przez samorząd województwa mazowieckiego. Współorganizatorzy pikniku w Ciechanowie to: Specjalistyczny Szpital Wojewódzki, Urząd Miasta Ciechanów, Starostwo Powiatowe, Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna, Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa, Zespół Medycznych Szkół Policealnych, Wojewódzki Ośrodek Ruchu Drogowego, I Liceum Ogólnokształcące, Zespół Szkół nr 2, 5 Mazowiecka Brygada Obrony Terytorialnej, Komenda Powiatowa Policji, Komenda Powiatowa Państwowej Straży Pożarnej, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, Stowarzyszenie na Rzecz Dzieci Niepełnosprawnych „Tęczowy Świat” jak również Krajowy Ośrodek Mieszkalno-Rehabilitacyjny dla Chorych na SM w Dąbku.

[poprzednia](#) [powrót do listy **aktualności**](#) [następna](#)