

## 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.

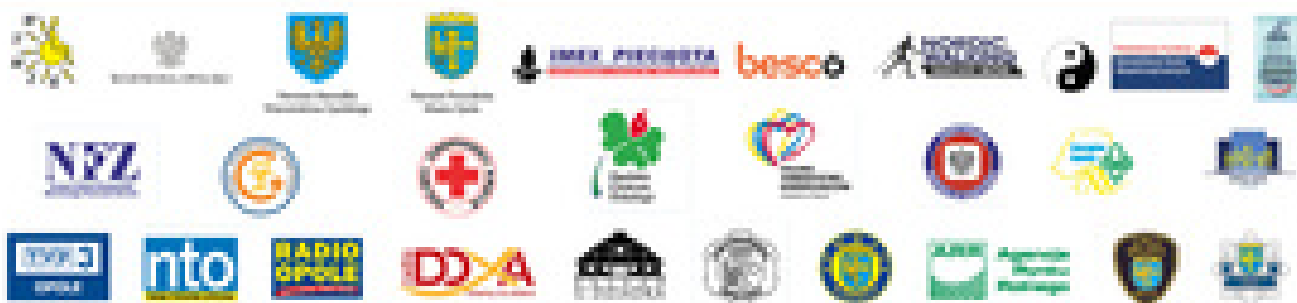
Oficjalne rozpoczęcie o godz. **11.00**

- ♥ **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, Diabetycy, Wojewódzka Stacja Epidemiologiczna, Stowarzyszenie Stomatologiczne, Agencja Rynku Rolnego, PCK, Wydział Lekarski Medycyna, Politechnika Opolska, Opolska Karta Rodziny i Seniora, Opolska Mama ma Móc.



OPOLSKIE TOWARZYSTWO WALKI Z KALECTWEM W OPOLU

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 Pi. 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**