

DNI OTWARTE FUNDUSZY EUROPEJSKICH
19 września 2021 (niedziela)
godz. 10:00 – 14:00

AGENDA WYDARZENIA

1 - PANEL SPORTOWY 10.00-12.00

- A. Zajęcia sportowe dla dorosłych, na wolnym powietrzu
- nauka prawidłowej techniki nordic walkig
 - pokaz ćwiczeń aerobic na krzesłach
 - zabawa w grę miejską
- B. Zajęcia sportowe dla dzieci, na wolnym powietrzu – konkurs z nagrodami

2 - PANEL DIETETYCZNY 10.00-14.00

- A. 10:00 – 14:00 Konsultacje indywidualne z dietetykiem: pomiary masy ciała i bioimpedancji, indywidualne porady, odpowiedzi na pytania.
- B. 11:00 – 13:00 Warsztaty kulinarne - jak skomponować zdrowy szybki posiłek do pracy tak aby wspierał utrzymanie prawidłowej wartości glikemii.

Uwaga! Na warsztaty kulinarne obowiązuje wcześniejsza rejestracja. Zgłoszenia należy kierować na adres e-mail: bezczukrzycy@opz.gdansk.pl. Ilość miejsc ograniczona.

3 - PANEL MERYTORYCZNY 10:00 – 14:00

- „Żyj zdrowo bez cukrzycy”
- „Koperta Życia”
- „Kieruj bez procentów” - konkurs

4 - PANEL SPOŁECZNY - SĄSIEDZKI – zapraszamy mieszkańców na:

- Warsztaty ceramiczne (GAK)
- Warsztaty kreatywne (GAK)
- Pchli Targ (RDWD)

Ponadto będzie możliwość dokonania spisu w Narodowym Spisie Powszechnym i indywidualnego spotkania z Rachmistrzem.

Organizator:

Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia i profilaktyki Uzależnień

Współorganizatorzy:

Gdański Archipelag Kultury (GAK)

Rada Dzielnicy Wrzeszcz Dolny (RDWD)

www.bezczukrzycy.gdansk.pl