



NIEDZIELA DLA ZDROWIA



Patronat - Prezydent Sopotu Jacek Karnowski

Drzwi Otwarte

15 czerwca
w godz. 10:00-15:00

Reumatologii w Sopocie

Dzień pełen atrakcji, wspólne ćwiczenia, liczne porady specjalistów, bezpłatne badania, degustacje i wspaniałe nagrody do wygrania, mile widziana Karta Sopotianina

Program:

- 10:00 - Uroczyste rozpoczęcie Festynu,
- 10:30 - Wspólna gimnastyka przy źródle solankowym,
- 11:00 - konkursy z nagrodami,
- 11:30 - Ćwiczenia oddechowe w codziennym życiu,
- 12:00 - Wspólna degustacja najdłuższego ciasta marchwiowego,
- 12:30 - Zdrowy Kręgosłup zalecane ćwiczenia,
- 13:00 - Spotkanie z koszykarzami Trefl Sopot, zabawy ruchowe,
- 13:30 - Porcja ćwiczeń stosowanych w odchudzaniu,
- 14:00 - Nordic Walking Dance – „taniec z kijami”
- 14:30 - Wspólna gimnastyka kończąca piknik i rozlosowanie nagród
- 15:00 - Uroczyste zakończenie

W godzinach 10:00 - 15:00 przewidujemy również:

- Bezpłatne porady lekarzy: reumatologa, ortopedy, kardiologa, dermatologa, medycyny rodzinnej.
- Pomiary poziomu cukru we krwi,
- Pomiary poziomu cholesterolu,
- Pomiary pojemności płuc – spirometria,
- Pomiar wydychanego tlenu węgla w płucach – dla palaczy,
- Pomiary ciśnienia tętniczego,
- Specjalistyczne badanie stóp,
- Badanie ostrości wzroku,
- Badanie siły dłoni,
- Porady dietetyka,
- Analiza składu ciała,
- Zdrowa żywność – pokaz i degustacje
- HIT** – najdłuższego ciasto marchewkowego!

Do
wygrania
atrakcyjne
nagrody!

**W Sopocie
Żyje się
Najdłużej**

O pełnych godzinach (12:00, 13:00, 14:00) grupowe przejścia przez Zakład Balneologiczny – pokaz pracy specjalistycznych urządzeń rehabilitacyjnych i zabiegów: suchy masaż wodny, „leczniczy azot”, basen solankowy, pracownia densytometryczna, komora kriogeniczna...



