

# Bezpieczne wakacje

## - Aktywna Ruda

Ośrodek Rekreacyjno - Sportowy RUDA  
15-16.07.2017 r.      godz. 11:00 - 17:00

## RUDA na Zdrowie!

### Program:

- punkt informacyjno – edukacyjny z zakresu oświaty zdrowotnej i promocji zdrowia,
- badanie tlenu węgla w wydychanym powietrzu u palaczy,
- badanie ciśnienia krwi,
- propagowanie zbilansowanej diety,
- promowanie zdrowych nawyków żywieniowych (picie wody)
- alkohol, narkotyki, specjalne okulary, które sprawiają, że świat wygląda podobnie jak po wypiciu alkoholu lub po spożyciu narkotyków,
- warsztaty zumba,
- zajęcia fitness TABATA
- ćwiczenia z obciążeniem (ciężarki) – wzmacnianie,
- rozciąganie, pilates, gimnastyka zdrowotna (na kręgosłup),
- zbieranie funduszy na Rybnickie Hospicjum Stacjonarne oraz informacje dotyczące opieki paliatywnej,
- zostań wolontariuszem!



Współorganizatorzy:

CRiR BUSHIDO Rybnik, Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w Rybniku, Regionalnego Towarzystwa Oświaty Zdrowotnej w Rybniku, Zespół Szkół Ekonomiczno Usługowych w Rybniku, Fundacja „PULS MED” Blisko Ciebie Rybnik, MOSiR,

Patronat medialny:

