

10 października zapraszamy do warzyw, owoców i ruchu [1]

?wi?tokrzyskie Centrum Onkologii zaprasza do udziału w imprezie profilaktycznej pt. "Warzywa, owoce i ruch a b?dziesz zdrowszy", która odbędzie się 10 października w godz. 10.00 - 14.00 na Placu Artystów w Kielcach.

W godzinach 10.00-14.00 na stoiskach ?wi?tokrzyskiego Centrum Onkologii, Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej, Wojewódzkiego O?rodka Medycyny Pracy wykonywane b?d? badania: pomiar glukozy we krwi, st??enia tlenu w?gla w wydychanym powietrzu, pomiar ci?nienia krwi oraz wska?nik masy cia?a BMI.

Mo?na b?dzie tak?e uzyska? porad? dotycz?c? rzucania palenia (stoisko Onkologii) oraz wskazówki odno?nie racjonalnego ?ywienia z pomiarem tkanki t?uszczowej na stoisku Naturhouse.

W czasie imprezy odbywa? si? b?dzie tak?e kiermasz warzyw i owoców, przygotowany przez kielecki oddzia? ?wi?tokrzyskiego O?rodka Doradztwa Rolniczego w Modliszewicach.

Dodatkowo o godz. 11.00 rozpoczne? si? godzinne zaj?cia ruchowe i marsz z kijkami, zorganizowany przez Miejski O?rodek Sportu i Rekreacji. Zapraszamy ze swoimi kijkami, ale dla chc?cych po raz pierwszy spróbowa? tej formy aktywno?ci b?dzie mo?liwe?? nieodp?atnego wypo?yczenia kijków na czas spaceru.

Zapraszamy tak?e do udziału w konkursie wiedzy o zdrowym stylu ?ycia i profilaktyce nowotworów z nagrodami, który odbędzie się po powrocie ze spaceru z kijkami oko?o godz. 12.00.

Aktualno?ci

Source URL: <https://onkol.kielce.pl/pl/aktualnosci/10-pazdziernika-zapraszamy-do-warzyw-owocow-i-ruchu>

Links

[1] <https://onkol.kielce.pl/pl/aktualnosci/10-pazdziernika-zapraszamy-do-warzyw-owocow-i-ruchu>