

VII Piknik Zdrowia

4 czerwca 2023 r., godzina 10:00 – 14:00 Park Tradycji w Siemianowicach Śląskich

Harmonogram imprezy:

Godzina	Działanie	Dodatkowe działania
10:00	Rozpoczęcie imprezy – prezentacja wystawców oraz informacja o możliwości wykonania bezpłatnych badań profilaktycznych	1. Badanie wzroku - (Salon optyczny Różowe okulary), 2. Słuchobus - badanie słuchu (Audica Sp. z o.o.), oraz Audiofon , 3. Osteobus - badanie gęstości kości, 4. Dermatobus – badanie znamion,
10:30 – 11:30	Zespół Altra Volta- kwartet smyczkowy	Joga na trawie 5. Kardiobus – badanie pracy serca (Polska Profilaktyka Sp. z o.o.) 6. Dentomed - bezpłatny przegląd zębów,
11:30 – 11:45	Pokaz zumbi - młodzież z Zespołu Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych im. Jana Pawła II w Siemianowicach Śląskich	7. Konsultacje psychologiczne, psychiatryczne (Mental Punkt), podologiczne (Heliabrine), z zakresu medycyny estetycznej (Dentomed Stomatologia i Lekarze Specjaliści), konsultacje lekarskie - lekarze NZLA “Michałkowice” Rybarczyk i Partnerzy Spółka Lekarska, Szpital Miejski min. konsultacje z fizjoterapeutą,
11:45 - 12:00	Występ dzieci z Przedszkola nr 16 w pokazie CHEERLEADEREK oraz w piosence " Ręce prosto"	bezpłatny program profilaktyki raka jelita grubego, Szkoła Rodzenia i Karmienia Piersią, aromaterapia , Nefrolux - informacja. 8. Zdrowa żywość : produkty zielarskie: Sklep zielarsko-medyczny Zawadzka, Pasieka pod Pilskiem Jacek Ziemak, Kuferek Zdrowia - mobilna tłocznia oleju,
12:00 – 12:15	Występ wokalny - Śląskie Stowarzyszenie Kulturalne Osób Niepełnosprawnych- Gryfne Frele	9. Informacja i promocja : (OIK, MOPS, SPZTUiW min. alko i narkogogle oraz zabawa dla dzieci- malowanie ich wizji ZDROWIA , SPZLP, Dentomed,

12:15 – 12:30	Pokaz zumby - młodzież z Zespołu Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych im. Jana Pawła II w Siemianowicach Śląskich		Szpital Miejski, MOPS min. promowania rodzicielstwa zastępczego oraz Dział Reintegracji Osób Niepełnosprawnych zajęcia z artoterapii z elementami decupage).
12:30 – 12:45	Występ wokalny - Śląskie Stowarzyszenie Kulturalne Osób Niepełnosprawnych – Gryfne Frele	Pokaz samoobrony Siemianowicka Akademia Systema – SAS	10. D-med – sklep z materiałami ortopedycznymi, świadczone usługi na pikniku masaż pleców na macie shiatsu oraz pokaz ćwiczeń z taśmą rehabilitacyjną, 11. Resonica inf. nt możliwości skorzystania z bezbolesnych badań w ramach technik obrazowania (USG,MR,TK). 12. Badanie poziomu cukru we krwi, ciśnienia (większość stanowisk!),
12:45 – 13:30	Występ wokalny -młodzież z MDK „Jordan”		13. Śląskie Laboratoria Analityczne - specjalny Voucher dla przybyłych na Piknik Siemianowiczian na badanie w kierunku tarczycy „TSH”- za 1,00 zł ,
13:30 - 13:45	Pokaz zumby -młodzież z Zespołu Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych im. Jana Pawła II w Siemianowicach Śląskich		14. Joga – instruktor Aleksandry Łusy, 15. Techniki relaksacyjne - OIK, 16. Zdrowy Kręgosłup – zajęcia praktyczne dla dorosłych - Stowarzyszenie Kobiet o Wielkiej Mocy,
13:45 – 14:00	Występ wokalny - Śląskie Stowarzyszenie Kulturalne Osób Niepełnosprawnych- Gryfne Frele		17. Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna Katowice alko i narkogogle, czyli zobaczyć świat pod wpływem alkoholu i narkotyków, 18. Prezentacja ofert stowarzyszeń i fundacji i inne (m.in. Stowarzyszenie Pielęgniarek, Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych, Piastun, Szafran, Trzeźwe Siemianowice, Stowarzyszenie Amazonek RAZEM profilaktyka raka piersi, Fundacja Grot, Powiatowa Rada ds. Osób Niepełnosprawnych, CIS, Stowarzyszenie Kobiet o Wielkiej Mocy, Kangurek, Podaruj dobro, Siemianowicka Akademia Systema -SAS – pokaz samoobrony.
			19. Zabawy i animacje dla dzieci – Mądra Sowa, Sensoplastyka

- Stowarzyszenie Kobiet o Wielkiej Mocy, Piastun, MOPS,

20. **Dmuchańce SCK,**

21. **Pierwsza pomoc** -Fundacja Na Rzecz Bezpieczeństwa i Obronności „Grot”,
Ratujemy + oraz WOPR,

21. WOPR – akcja edukacyjna nt. „**Bezpieczne wakacje nad wodą**”,

22. **Akcja** promująca zdrowy styl życia - pod hasłem „Jestem EKO - segreguję mądrze
- „**Mini elektrośmieci, leki i baterie oddajesz w zamian ziółka dostajesz**” -
(org. Wydział Gospodarki Komunalnej) - 1 000 sadzonek ziół do rozdania!

23. **Rejestracja potencjalnych dawców szpiku** - DKMS,

24. **Służby mundurowe: Straż Miejska** - wizyta **Strażniczki Tosi**,
prezentacja samochodu służbowego,
Komenda Miejska Policji - pokaz radiowozu policyjnego, wizyta **Sznupka** -
maskotki Śląskiej Policji, **Straż Pożarna** - pokaz samochodu służbowego.

25. **Gastornomia:**

Konsumpcja bezpłatna:

1. „**Zielone Gary**” menu: chłodnik firmowy, sałatka z kaszą i zielonym sosem,
deser jogurtowy z musem owocowym oraz

2. **Zespół Szkół COGITO** przekąski - batoniki i ciasteczka,

Konsumpcja płatna: naturalne lody rzemieślnicze (Pani Lodzia, Montownia Smaku)
oraz kawiarnia rowerowa – Bike Cafe.