

Dni Walki z Rakiem 4 - 24 czerwca
Piknik dla Zdrowia, niedziela, 8 czerwca

Nasze zdrowie zależy od nas

Już po raz siódmy w ramach **Dni Walki z Rakiem**, obchodzonych w dniach **4 - 24 czerwca**, Opolskie Centrum Onkologii organizuje pod patronatem prezydenta Opola Ryszarda Zembaczyńskiego **„Piknik dla zdrowia- Chodzę biegam więc jestem”**. Impreza, jak zwykle promująca zdrowy styl życia, będący jednym z zadań Narodowego Programu Zwalczenia Chorób Nowotworowych, odbędzie się **w niedzielę, 8 czerwca w godz. 11-14**, w parku na osiedlu Armii Krajowej w Opolu. Jej głównym celem jest zachęcanie Opolan do zdrowego stylu życia a w tym do aktywności fizycznej na „świeżym powietrzu”, w strefie zakazu palenia tytoniu, oraz do właściwego odżywiania z przewagą warzyw i owoców w codziennej diecie.

Głównym punktem Pikniku będzie pokonanie wytyczonej trasy o długości ok.1 km asfaltowymi alejkami parku, dowolną techniką i sposobem (przejazd rowerem, hulajnogą, wózkiem inwalidzkim, itp.). Uczestnicy otrzymają piknikowe gadżety (do wyczerpania) oraz kupon, umożliwiający pozyskanie **atrakcyjnych upominków**, w tym - **roweru**, ufundowanego przez prezydenta Opola. Przewidziano też poczęstunek, m.in. napoje, owoce.

Imprezie towarzyszyć będzie wiele innych atrakcji, m.in. Festyn Rodzinny z grami, zabawami, wspólny aerobic, zumba, tai chi, miasteczko rowerowe dla dzieci, jazda konna, pokazy aikido. Po raz pierwszy odbędzie się też konkurs podbijania piłki nogą w ramach ogólnopolskiego Dnia Przyjaciół Piłki Nożnej, połączonego z akcją „Razem wygrywamy z rakiem piersi” z aktywnym uczestnictwem opolskich Amazonek. **Ponadto będzie można uzyskać ważne informacje na temat profilaktyki i wczesnego wykrywania nowotworów.**

Serdecznie zapraszamy wszystkich mieszkańców regionu do wspólnej rekreacji i aktywnego, niedzielnego wypoczynku!

Współorganizatorami pikniku są: Urząd Miasta Opola, Rada Miasta Opola, Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna, Wydział Wychowania i Fizjoterapii Politechniki Opolskiej, Stowarzyszenie Bieg Opolski, Opolskie Amazonki, Komenda Miejska Policji, Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Opolu.
