01/07/2026

Już 5 lipca startujemy z cyklem Aktywna Gmina Lipie!

Serdecznie zapraszamy wszystkich mieszkańców gminy Lipie i okolic – dzieci, młodzież, dorosłych oraz całe rodziny – na pierwsze wydarzenie w ramach tegorocznego projektu "Aktywna Gmina Lipie", które odbędzie się na kompleksie boisk sportowych orlik w Lipiu.

Czeka na Państwa popołudnie pełne ruchu, zdrowia i dobrej zabawy! W programie znajdziecie m.in. zajęcia sportowe, warsztaty dla dzieci i młodzieży, indywidualne porady dietetyczne, wspólne przygotowywanie zdrowych koktajli, gry i zabawy ruchowe oraz wiele innych atrakcji.
To doskonała okazja, aby aktywnie spędzić czas z rodziną, zdobyć praktyczną wiedzę o zdrowym stylu życia i przekonać się, że zdrowe nawyki mogą być proste i przyjemne.

Kiedy? 5 lipca
Gdzie? Kompleks boisk sportowych orlik w Lipiu
Start: godz. 15:00

Do zobaczenia!

Aktywna GMINA LIPIE

ZDROWY WEEKEND

5 LIPCA
GODZ. 15:00

ORLIK
UL. CZĘSTOCHOWSKA 31
42-165 LIPIE



15:00 – *Start po zdrowie!*
Rozpoczęcie wydarzenia i powitanie gości.

15:15–15:45 - *Czego potrzebuje nasz organizm?*
Warsztaty edukacyjne dla dzieci i młodzieży - tworzenie własnych „Zdrowych Talerzy" w formie wyklejanki.



16:00–16:45 - *Siła, Kondycja, Forma*
Zajęcia ruchowe poprawiające sprawność, wytrzymałość i ogólną kondycję organizmu (boisko do piłki nożnej)

16:00–17:30 - *Porozmawiaj z Dietetykiem*
Indywidualne konsultacje dietetyczne dla dorosłych oraz edukacyjne gry i zabawy dla najmłodszych.



17:00–17:45 - *Zdrowy kręgosłup*
Ćwiczenia wzmacniające mięśnie, poprawiające mobilność i pomagające zadbać o zdrowy kręgosłup (boisko do piłki nożnej)



17:45 – 18.45 - *Warsztaty z przygotowywania zdrowych koktajli*
Praktyczne warsztaty kulinarne z przygotowywania zdrowych, pełnych witamin koktajli. Na zakończenie – degustacja.

18:00–20:00 - *Rusz się i Baw!*
Gry, zabawy i aktywności ruchowe dla dzieci i młodzieży.

19:00–20:00 - *Strefa Zdrowych Wyborów*
Indywidualne porady dietetyczne dla dorosłych. Edukacyjne gry i zabawy dietetyczne dla dzieci.

Przez cały czas trwania wydarzenia: bezpłatna degustacja zdrowych przekąsek dla wszystkich uczestników.

Ministerstwo Sportu i Turystyki

tworzymy polski sport

Autor:

Klaudia Kwarciak

Pliki do pobrania
Regulamin wydarzenia pdf,117.84 KB pobierz plik

- Udostępnij: Facebook
- Drukuj
- PDF

Więcej aktualności