



Wójt Gminy Mirzec - Mirosław Seweryn
Mirzeckie Towarzystwo Sportowe „LEONARD”
oraz Biblioteka i Ośrodek Kultury Gminy Mirzec

zapraszają na

RODZINNY PIKNIK ZDROWIA

12 WRZEŚNIA 2021 r.
AMFITEATR W MIRCZU



1.
**STREFA
ZDROWIA**
14:00 - 18:00

- Mobilny Punkt Szczepień jednodawkową szczepionką Johnson&Johnson (bez obowiązku wcześniejszego zapisu na szczepienie).
Spośród zaszczepionych mieszkańców gminy Mirzec w dniu 12 września, w terminie późniejszym wylosowane zostaną trzy osoby, którym zostaną wręczone nagrody rzeczowe w UG w Mirczu po wcześniejszym kontakcie telefonicznym
- darmowy pomiar ciśnienia, poziomu cukru, saturacji
- szkolenie z zakresu pierwszej pomocy
- porady z ziołolecznictwa
- konsultacje z zakresu zdrowego żywienia, udzielane przez dietetyka
- konsultacje z zakresu aktywności fizycznej, udzielane przez trenera personalnego
- bezpłatne badanie wzroku i słuchu
- punkt konsultacyjno - informacyjny „Czyste Powietrze”



2.
**STREFA
URODY**
14:00 - 18:00

- konsultacje z zakresu kosmetologii i pielęgnacji twarzy
- wykonywanie makijażu oraz innych zabiegów upiększających

3.
**STREFA
SPORTU**



BEZPŁATNIE

14:00 - 18:00

- gry i zabawy w „Zaczarowanym Autobusie”
- dmuchany plac zabaw

14:00 - 17:00

- animacje gier i zabaw
- malowanie twarzy, brokatowe tatuaże

17:00 - 18:00

- występ magika iluzjonisty

4.
**STREFA
GIER I ZABAW**

19:00 - występ zespołu

DAJ TO GŁOŚNIE!

- MAMA OSTRZEGAŁA
- UCIEKAJ DZIEWCZYNO
- MIĘTA I INNE...



20:00 - 22:00

zabawa taneczna
- DJ Tomasz Gluza

IV Ogólnopolski Bieg po Ziemi Mirzeckiej

Kategorie biegowe:

1. Bieg rodzinny - rodzic z dzieckiem (rocznik 2015 i młodszy) - dystans 300 metrów.
2. Bieg wczesnoszkolny - (rocznik 2012 - 2014) - dystans 400 metrów.
3. Bieg szkolny - (rocznik 2009 -2011) - dystans 800 metrów.
4. Bieg szkolny dzieci starszych - (rocznik 2007 - 2008) - dystans 1500 metrów.
5. Bieg OPEN kobiet - dystans 3000 metrów.
6. Bieg OPEN mężczyzn - dystans 6000 metrów.

Harmonogram biegów:

12:30 - zapisy na biegi

14:00 - rozpoczęcie IV Ogólnopolskiego Biegu po Ziemi Mirzeckiej

18:00 - wręczenie nagród zwycięzcom

Możliwość zapisów:

- Urząd Gminy w Mirczu, pok. 220 - sekretariat
- poprzez stronę internetową www.mirzec.pl (pobranie, wypełnienie i przesłanie formularza zgłoszeniowego na adres e-mail: sekretariat@mirzec.pl)
- bezpośrednio w dniu imprezy.

Dla trzech najlepszych zawodników z każdej kategorii biegowej, Wójt Gminy Mirzec wręczy nagrody, dyplomy, medale oraz puchary. Nagrody zostaną również wręczone dla najmłodszego i najstarszego uczestnika biegu.



Patronat Medialny:

