

PROGRAM WYDARZENIA

10:00 - Start pikniku rodzinnego

10:40 - Rozmowa z **Anią i Martyną** – podopiecznymi Ogólnopolskiego Stowarzyszenia „Nerka”

10:45 - Rozmowa z **prof. Bogumiłą Burdą** z Ogólnopolskiego Stowarzyszenia „Nerka”

10:55 - Rozgrzewka przed biegiem

11:00 - Start 10. Biegu dla transplantacji

12:15 - Uroczyste wręczenie pucharów i nagród zawodnikom

14:00 - Zakończenie pikniku

10:00-14:00 PIKNIK RODZINNY

MIASTECZKO ZDROWIA

- masaże oraz nauka automasażu,
- Ergonomia Codzienności – warsztaty/porady fizjoterapeutyczne,
- profilaktyka i prewencja zdrowia psychicznego,
- profilaktyczne badania glikemii, kwasu moczowego, cholesterolu i ciśnienia,
- nauka samobadania piersi,
- pomiar siły uścisku dłoni przy użyciu dynamometru ręcznego,
- badanie USG tarczycy oraz nerek i moczowodów,
- Szpital Pluszowego Misia dla dzieci,
- Ratowanie na spontanie - nauka pierwszej pomocy,
- badanie alko i narko goglami,
- określania składu ciała i porady dietetyczne,
- analiza składu ciała przy użyciu analizatora składu ciała Tanita,
- test szybkości reakcji, postrzegania i widzenia obwodowego przy użyciu czujników WittySem,
- pomiar siły eksplozywnej kończyn dolnych,

- skok wzwyż na optycznym systemie pomiarowym Optogait,
- wyścigi „łódek” na ergometrze wioślarskim,
- rejestracja potencjalnych dawców szpiku.

STREFA RELAKSU I ZDROWEGO ŻYWIENIA

- pomiary wewnętrznej tkanki tłuszczowej i BMI z omówieniem wyników,
- porady żywieniowe,
- zdrowe przekąski i napoje izotoniczne,
- strefa gier i zabaw dla dzieci

DODATKOWE ATRAKCJE

- audycja na żywo „Z transplantacją na TY”,
- pokazy sekcji sportowych KU AZS UZ,
- prezentacje stowarzyszeń i fundacji