

Rugsėjo 29 d., penktadienį, nuo 12 iki 15 val. Laisvės a. Panevėžio miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras drauge su Lietuvos širdies asociacija organizuoja prevencinę akciją „Pažink savo širdį“, skirtą Pasaulinei širdies dienai paminėti.

Šiais metais Pasaulinės širdies dienos metu bus atkreipiamas dėmesys į esminius širdies sveikatos gerinimo žingsnius.

Miesto gyventojams bus teikiama šviečiamoji informacija aktualiomis sveikatos temomis, matuojami sveikatos rodikliai: arterinis kraujo spaudimas, deguonies išsotinimo kraujyje kiekis, atliekama kūno analizė, bus vykdomos individualios konsultacijos: gydytojo kardiologo, sveikatos specialisto, psichologo, sporto trenerio, vyks diskusija, sveikatos viktorina, fizinio aktyvumo užsiėmimai: diskgolfo pamoka, ZUMBA, POUND, „Kangoo Jumps“, SMART FIT programa, ėjimas pėsčiomis ir / ar su šiaurietiškomis lazdomis, kardiotreniruotė, pirmosios pagalbos teikimo užsiėmimai.

Organizatoriai, partneriai ir dalyviai jungsis (pagal galimybes) į bendras fizines veiklas, linijinius šokius, ėjimą aplink Laisvės a., veiks vaikų edukacinė erdvė su spalvingais, linksmiais personažais, piešinių parodėlė. Dalyviai bus vaišinami žolelių arbata. Aktyviems dalyviams – dovanėlės širdies dienos tematika.

Daugiau informacijos [ČIA](#) ir „Facebook“ paskyroje [ČIA](#).

Išsami informacija apie renginį tel. 8 671 42 862.

*Renginys finansuojamas Panevėžio miesto savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos lėšomis.*

