

Poznań w formie



Fot. UMP

Drugi z rodzinnych festynów z cyklu „Poznań w formie” odbędzie się już w najbliższą sobotę na Cytadeli. Na poznaniaków i poznanianki w każdym wieku czeka mnóstwo atrakcji: spektakle, sportowe zmagania, gry i zabawy. Jak zwykle nie zabraknie też okazji do bezpłatnych badań i porad.

„Poznań w formie” to cykl ekologicznych, międzypokoleniowych pikników, poruszających tematykę zdrowego życia w mieście. Pierwszy z nich miał miejsce w kwietniu, kolejny odbędzie się już w najbliższą sobotę, 20 maja, w godz. 11.00-16.00 na Cytadeli, na placu pod amfiteatrem.

Organizatorzy przygotowali wiele atrakcji. O godz. 11.15 Teatr Animacji wystawi spektakl „Misja Poznań”, a o godz. 12.30 na scenie będzie można zobaczyć „Odkrywców” w wykonaniu aktorów Teatru Fuzja. Oba przedstawienia skierowane są do dzieci w każdym wieku. O godz. 13.30 rozpocznie się koncert „Bajkowy Brzechwa” w wykonaniu aktorów z Agencji Artystycznej Bonsai. Na

scenie pojawi się sam Pan Kleks, spotkać będzie można także Kaczkę Dziwaczkę i inne zwariowane postaci z wierszy Jana Brzechwy.

W Strefie Rodzinnej Rozrywki na dzieci czekać będą zabawy z chustą i gumą animacyjną, przeciąganie liny, skoki w workach i budowanie z klocków. Będzie też wielka ekogra i tańce animacyjne z pomponami. Centrum Sztuki Dziecka przygotowało warsztaty plastyczne pt. „Wiatraki, nie-wiatraki”. Olimpijczycy z Poznania: sprinter i bobsleista – Kamil Masztak, a także Agnieszka Wieszczyk-Kordus, zapaśniczka, zaproszą najmłodszych na sportowe zmagania i do pokonania specjalnie dla nich przygotowanego toru przeszkód. Rodzice również będą mogli dołączyć – na najlepszych czekają nagrody.

Będzie też można spróbować swoich sił na sesjach jogi – pierwsza z nich odbędzie się o godz. 12.00, druga – o 14.00. Zajęcia poprowadzi Katarzyna Krzysztofiak – założycielka studia Projekt Joga, instruktor hatha jogi oraz jogi dla dzieci.

Zdrowie przede wszystkim

Bardzo ważną częścią cyklu „Poznań w formie” jest zawsze strefa zdrowia. W najbliższą sobotę będzie można zbadać słuch, wzrok, a także stan swoich kości, by poznać ryzyko osteoporozy. Na stoiskach Uniwersytetu Przyrodniczego będzie można sprawdzić poziom cukru, ciśnienie i profil lipidowy, a także dowiedzieć się więcej o zasadach prawidłowej diety. Będzie też można wykonać pomiary składu procentowego ciała, sprawdzić swoją wagę i wzrost oraz uzyskać porady żywieniowe adekwatne do stanu zdrowia.

Specjaliści z Poznańskiego Ośrodka Specjalistycznych Usług Medycznych podpowiedzą, jak postępować w przypadku ukąszenia przez kleszcza. Na stoisku sanepidu będzie można zbadać zawartość tlenu węgla w wydychanym powietrzu. Podczas festynu będzie też można przypomnieć sobie procedury pierwszej pomocy przedmedycznej. PCK Poznań zaprosi na swoje stoiska, gdzie będzie można potrenować na fantomach resuscytację krążeniowo-oddechową, dowiedzieć się, jak postępować przy omdleniu i zakrztuszeniu oraz nauczyć się korzystać z defibrylatora.

Z badań i konsultacji skorzystać może każdy – zapisy nie są potrzebne.

Ekologicznie i bezpiecznie

Zarząd Zieleni Miejskiej przygotowuje ścieżkę sensoryczną z szyszkami, korą, piaskiem i otoczkami, po której będzie można przejść bosymi stopami. Zaprosi też do parkowej apteki, w której będzie można się dowiedzieć więcej o właściwościach leczniczych roślin. Można będzie też wziąć udział w zabawie „Koło fortuny – Jakim drzewem jestem?”.

Zakład Zagospodarowania Odpadów stawia na edukację z zakresu prawidłowego postępowania z odpadami. Wśród zaplanowanych atrakcji są liczne quizy i zabawy. Oddział Edukacji Ekologicznej Wydziału Gospodarki Komunalnej UMP da drugie życie niepotrzebnym rzeczom – ze starych firanek i T-shirtów uszyje woreczki wielokrotnego użytku do zakupu owoców i warzyw. Będzie też można dowiedzieć się więcej o zagospodarowaniu elektroodpadów i odpadów

organicznych.

Komenda Miejska Policji w Poznaniu przygotowała atrakcje związane z bezpieczeństwem – m.in. wielkoformatową grę dla najmłodszych. Straż miejska poprowadzi działania edukacyjne dla właścicieli psów oraz dla seniorów w ramach autorskiego programu „POZytywniacy”. Nie zabraknie też konkursów i gadżetów. Dzieci ucieszą się też z możliwości obejrzenia z bliska radiowozów, którymi na co dzień poruszają się stróże prawa.

Piknik jest bezpłatny. Na plac przy amfiteatrze najłatwiej dotrzeć ulicą Na Stoku.

Program wydarzeń na scenie:

- godz. 11.05 – „POZytywniacy”
- godz. 11.15 – „Misja Poznań”
- godz. 12.00 – joga na trawie
- godz. 12.30 – „Odkrywcy”
- godz. 13.30 – koncert „Bajkowy Brzechwa”
- godz. 14.00 – joga na trawie
- godz. 14.30 – strefa rodzinnych animacji Grupy MTP
- godz. 15.45 – wręczenie nagród w konkursie (tor przeszkód)

Źródło: poznan.pl