„Zdrowie rośnie z dobrych nawyków!” – spotkanie dla całych rodzin

[1]

Szpital Wojewódzki im. Mikołaja Kopernika w Koszalinie zaprasza w sobotę, 19 września, do Koszalińskiej Biblioteki Publicznej przy Placu Polonii 1 na otwarte spotkanie poświęcone zdrowiu dzieci i całych rodzin.

Głównym tematem wydarzenia będzie problem otyłości wśród dzieci – sposoby radzenia sobie z chorobą oraz przede wszystkim działania, które pomagają jej zapobiegać. Uczestnicy będą mogli dowiedzieć się więcej o zdrowym odżywianiu, aktywności fizycznej i codziennych nawykach wpływających na zdrowie.

W spotkaniu wezmą udział m.in. lekarz pediatra oraz dietetyk ze Szpitala Wojewódzkiego w Koszalinie. Będzie to okazja nie tylko do wysłuchania prelekcji, ale również do rozmowy i zadawania pytań specjalistom.

W programie znalazły się także warsztaty kulinarne, podczas których uczestnicy dowiedzą się, jak przygotować zdrowe i smaczne propozycje do szkolnej śniadaniówki. Nie zabraknie zdrowego poczęstunku oraz aktywności ruchowych dla dzieci. Na najmłodszych czekają również kolorowe gadżety, m.in. śniadaniówki i butelki na wodę.

Spotkanie skierowane jest do wszystkich rodzin – rodziców z dziećmi, a także dziadków i innych opiekunów. Nie jest przeznaczone wyłącznie dla dzieci zmagających się z otyłością. Jego celem jest również edukacja i promocja zdrowych nawyków, które pomagają zapobiegać problemom zdrowotnym w przyszłości.

Każde dziecko uczestniczące w wydarzeniu musi przyjść z opiekunem. Organizator nie zapewnia opieki nad dziećmi.

„Zdrowie rośnie z dobrych nawyków!” to akcja Szpitala Wojewódzkiego im. Mikołaja Kopernika w Koszalinie realizowana dzięki finansowaniu z budżetu Województwa Zachodniopomorskiego.

Kiedy: sobota, 19 września 2026 r.
Gdzie: Koszalińska Biblioteka Publiczna, pl. Polonii 1, Koszalin
Dla kogo: dzieci i ich opiekunowie, rodzice, dziadkowie i całe rodziny

SZPITAL WOJEWÓDZKI im. Mikołaja Kopernika w KOSZALINIE

Zdrowie rośnie z dobrych nawyków!

Szpital Wojewódzki im. Mikołaja Kopernika w Koszalinie zaprasza dzieci, rodziców i całe rodziny na spotkanie promujące zdrowie!

Sobota, 19 września o godz. 11:00

Koszalińska Biblioteka Publiczna (Plac Polonii 1)

Zapraszamy na spotkanie ze specjalistami w zakresie zdrowia, żywienia i aktywnego trybu życia

Porozmawiamy o tym:

dlaczego zdrowe odżywianie jest ważne dla rozwoju dziecka,
co dobrego daje nam codzienna aktywność,
jak budować zdrowe nawyki, które procentują w przyszłości,
jak wspólnie – całą rodziną – zadbać o zdrowie na lata.

Na uczestników czekają również:

- zdrowy poczęstunek
- gadżety wspierające zdrowe nawyki

STYL ŻYCIA | AKTYWNOŚĆ | WARTOŚCI ODŻYWCZE

Przyjdźcie, posłuchajcie, zapytajcie i zabierzcie ze sobą kilka dobrych nawyków!
Zdrowie rośnie z dobrych nawyków. Pielęgnujmy je razem.

Uwaga! Dzieci uczestniczą w wydarzeniu wyłącznie pod opieką rodziców lub opiekunów.
Organizator nie zapewnia opieki nad dziećmi.

Pomorze Zachodnie
Zadanie sfinansowane z budżetu Województwa Zachodniopomorskiego

- Więcej aktualności [2]
- Archiwum [3]

Adres źródłowy: https://www.koszalin.pl/pl/news/zdrowie-rosnie-z-dobrych-nawykow-spotkanie-dla-calych-rodzin

Odnośniki
[1] https://www.koszalin.pl/sites/default/files/field/image/projekt_grafiki_strona_www.koszalin.pl_aktualnosc_18_3.jpg
[2] https://www.koszalin.pl/pl/aktualnosci
[3] https://www.koszalin.pl/pl/archiwum