

01/07/2026

Już 5 lipca startujemy z cyklem Aktywna Gmina Lipie!

Serdecznie zapraszamy wszystkich mieszkańców gminy Lipie i okolic – dzieci, młodzież, dorosłych oraz całe rodziny – na pierwsze wydarzenie, które odbędzie się na kompleksie boisk sportowych orlik w Lipiu.

Czeka na Państwa popołudnie pełne ruchu, zdrowia i dobrej zabawy! W programie znajdziecie m.in. zajęcia sportowe, warsztaty dla dzieci i młodzieży, indywidualne porady dietetyczne, wspólne przygotowywanie zdrowych koktajli, gry i zabawy ruchowe oraz wiele innych atrakcji.

To doskonała okazja, aby aktywnie spędzić czas z rodziną, zdobyć praktyczną wiedzę o zdrowym stylu życia i przekonać się, że zdrowe nawyki mogą być proste i przyjemne.

Kiedy? 5 lipca

Gdzie? Kompleks boisk sportowych orlik w Lipiu

Start: godz. 15:00

Do zobaczenia!

Aktywna GMINA LIPIE ZDROWY WEEKEND



5 LIPCA
GODZ. 15:00



ORLIK
UL. CZĘSTOCHOWSKA 31
42-165 LIPIE



15:00 – Start po zdrowie!

Rozpoczęcie wydarzenia i powitanie gości.

15:15–15:45 – Czego potrzebuje nasz organizm?

Warsztaty edukacyjne dla dzieci i młodzieży – tworzenie własnych „Zdrowych Talerzy” w formie wyklejanki.

16:00–16:45 – Siła, Kondycja, Forma

Zajęcia ruchowe poprawiające sprawność, wytrzymałość i ogólną kondycję organizmu (boisko do piłki nożnej)

16:00–17:30 – Porozmawiaj z Dietetykiem

Indywidualne konsultacje dietetyczne dla dorosłych oraz edukacyjne gry i zabawy dla najmłodszych.

17:00–17:45 – Zdrowy kręgosłup

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie, poprawiające mobilność i pomagające zadbać o zdrowy kręgosłup (boisko do piłki nożnej)

17:45 – 18.45 – Warsztaty z przygotowywania zdrowych koktajli

Praktyczne warsztaty kulinarne z przygotowywania zdrowych, pełnych witamin koktajli. Na zakończenie – degustacja.

18:00–20:00 – Rusz się i Baw!

Gry, zabawy i aktywności ruchowe dla dzieci i młodzieży.

19:00–20:00 – Strefa Zdrowych Wyborów

Indywidualne porady dietetyczne dla dorosłych. Edukacyjne gry i zabawy dietetyczne dla dzieci.

Przez cały czas trwania wydarzenia: bezpłatna degustacja zdrowych przekąsek dla wszystkich uczestników.



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

tworzymy
polski sport



Autor:

Klaudia Kwarciak

- [Udostępnij: Facebook](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)

[Więcej aktualności](#)