

„Różowy październik w Powiecie Hajnowskim” - rajd nordic walking



Data wydarzenia

sob., 25/10/2025 - 10:00 - sob., 25/10/2025 - 12:00

Kategoria

Wydarzenia miejskie

W ramach profilaktyki raka piersi (a jednym z elementów jest aktywność fizyczna), zapraszamy mieszkańców Powiatu Hajnowskiego na rajd nordic walking! Wspólnie będziemy promować ideę regularnych badań profilaktycznych! Na rajd zapraszają: grupa nieformalna „Aktywni dla Puszczy”, Stowarzyszenie Metamorphosis, Nadleśnictwo Hajnówka oraz Starostwo Powiatowe w Hajnówce.



PODLASKA
MOC MAŁYCH
SPOŁECZNOŚCI



KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO



Narodowy Instytut Wolności



Rządowy Program
Wspierania Organizacji
Pozarządowych
Moc Małych
Społeczności



DNI NA
WSCHOD
FUNDACJA



Ośrodek
Wspierania
Organizacji
Pozarządowych

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO
W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU WSPARCIA ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH MOC MAŁYCH SPOŁECZNOŚCI

Startujemy 25 października (sobota) o godz. 10.00 z parkingu przy ul. Celnej, meta - przy wiacie wypoczynkowej na terenie Nadleśnictwa Hajnówka. Uczestnicy powinni mieć swoje kije NW. Trasa rajdu będzie szlakami nordic walking, wytyczonymi na terenie Nadleśnictwa Hajnówka - to na terenie nadleśnictwa, z inicjatywy samorządu powiatu, powstały pierwsze szlaki NW w Puszczy Białowieskiej, w ramach sieci "Nordic Walking Park Kraina Puszczy i Żubra". Nie zgubimy się - w 2021 r. szlaki zostały odnowione przez Starostwo Powiatowe w H-ce, a poza tym rajd poprowadzi doświadczona instruktorka - Pani Anna Telentejuk. Zapraszamy do zapisów - uwaga, liczba miejsc ograniczona! Zapisy przyjmuje Kasia, członek grupy nieformalnej "Aktywni dla Puszczy" - 85 682 51 63, redakcja@powiat.hajnowka.pl. Uczestnikom zapewniamy posiłek regeneracyjny, ponadto każdy otrzyma pamiątkowy pins z różową wstążeczką - symbolem akcji. Organizatorzy wezmą materiały edukacyjne nt. profilaktyki raka piersi, przygotowane przez Białostockie Centrum Onkologii w Białymstoku.

Inicjatywa ma na celu promocję aktywnego spędzania czasu - ruszajmy się, na zdrowie! Regularna aktywność fizyczna, nawet codzienne, krótkie ćwiczenia może wydłużyć życie nawet o 3 lata! Wystarczy tylko 15 minut spaceru dziennie! Aktywność fizyczna obniża ryzyko wielu chorób, takich jak zawał, udar, cukrzyca czy nowotwory, poprawia nastrój i funkcje poznawcze, a także wzmacnia układ odpornościowy. A malownicza Puszcza Białowieska - w złocie, mahoniu i brzoście, tylko zachęca do aktywności. To co, idziesz z Nami?

Wydarzenie organizowane jest ramach projektu „Różowy październik w Powiecie Hajnowskim”. Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach rządowego programu wsparcia organizacji pozarządowych Moc Małych Społeczności.

Katarzyna Mischczuk, członek grupy nieformalnej "Aktywni dla Puszczy"

Materiały

Regulamin rajdu nordic walking
regulamin_rajdu_nordic.docx 0.08MB

Source URL:

<https://hajnowka.pl/wydarzenie/7320-rozowy-pazdziernik-w-powiecie-hajnowskim-rajd-nordic-walking>