

4. "TEK IN HOJA ZA UPANJE - odvrzimo tabuje"

Dobrodelna prireditev v Novi Gorici, pod častnim pokroviteljstvom predsednika Republike Slovenije Boruta Pahorja.

Prireditev je namenjena ozaveščanju **o raku dojk in raku prostate** ob gibanju, veselem druženju in zbiranju dobodelnih sredstev.

Kdaj: sobota, 22. oktober 2016

Kje: pred Mestno občino Nova Gorica (Trg Edvarda Kardelja 1)

Prijava: od 8h dalje na startu

Start: ob 9:15h

Startnina: za udeležence teka ali hoje znaša 5,00 EUR - za otroke, učence in dijake je udeležba brezplačna. Izkupiček donacij bo namenjen rakavim in kroničnim bolnikom za pripomočke, ki jih bodo olajšali zdravljenje.

Trase: 2 tekaški (7 in 15 km) in 2 pohodni (3 in 7 km). Pohodna trasa je primerna za invalide, starejše, otroke in starše z vozički

Poskrbeli bomo za bogat zdravstveno športni program, namenjen otrokom in odraslim,

Na prizorišču bodo udeleženke/udeleženci imeli možnost merjenja srčnega utripa, krvnega tlaka, krvnega sladkorja, holesterola, gleženjskega indeksa, EKG, analizo telesne sestave, učenja samopregledovanja dojk, pa tudi preizkus telesne zmogljivosti na 2 km ...

Razgibajmo se za boljše zdravje!

INFO: Društvo ko-RAK.si Vipavska cesta 13, 5000 Nova Gorica 00386/(0)41 632 284 (Marko) ŠD Mark Šempeter Trg Ivana Roba 4, 5290 Šempeter, 00386/(0)41359369 (Silvo)

4. Corsa e marcia per la speranza – liberiamoci dei tabù

Manifestazione di beneficenza a Nova Gorica con il patrocinio del Presidente della Repubblica di Slovenia Borut Pahor.

L'iniziativa è dedicata alla sensibilizzazione dell'importanza della prevenzione oncologica del tumore al seno e della prostata, con attività motoria, alla socializzazione, alla raccolta di fondi.

Quando: sabato, 22 ottobre 2016

Dove: davanti al municipio di Nova Gorica (P.zza Edvarda Kardelja 1)

Registrazione dei partecipanti: dalle 8.00 in loco

Partenza: alle 9.15

Quota d'iscrizione: per i partecipanti della corsa o della marcia € 5,00 – per i bambini, scolari e studenti partecipazione gratuita. Il ricavato delle donazioni verrà destinato all'acquisto di materiale medico per la cura dei malati cronici e oncologici.

Percorsi: 1^a corsa di 7 km, 2^a corsa di 15 km; 1^a marcia di 3 km, 2^a marcia di 7 km. Il percorso è adatto a persone diversamente abili, agli anziani, ai bambini e ai genitori con passeggino.

Il programma sarà ricco di attività medico-sportive per adulti e bambini.

Sul posto sarà possibile effettuare la misurazione della pressione arteriosa e della frequenza cardiaca, l'analisi della glicemia e colesterolemia, l'ABI test, l'ECG, la valutazione della massa corporea, l'apprendimento dell'autopalpazione del seno, il test della capacità di resistenza su 2 km ...

Muoviamoci per stare meglio!

INFO: Društvo ko-RAK.si Vipavska cesta 13, 5000 Nova Gorica 00386/(0)41 632 284 (Marko) ŠD Mark Šempeter Trg Ivana Roba 4, 5290 Šempeter, 00386/(0)41359369 (Silvo)

