

RAJD „PO ZDROWIE W POWIECIE” W DĘBEM WIELKIM!

Dnia 14 września 2025 r. nasza gmina dołączyła do wyjątkowego powiatowego przedsięwzięcia – Rajdu po zdrowie w powiecie, organizowanego przez Starostwo [Powiat Miński](#). Mimo niepewnej pogody humory dopisały, a energia uczestników rozgrzała każdą z lokalizacji!

🚴 85 uczestników rajdu pokonało łącznie ponad 150 kilometrów, przemierzając trasę przez wiele gmin powiatu mińskiego. To było wielkie wyzwanie i niesamowita przygoda, która połączyła mieszkańców całego regionu! Brawo dla wszystkich, którzy podjęli to wyzwanie z uśmiechem i determinacją! 💪

W Dębem Wielkim na trasie rajdu powstało Miasteczko Twórczo-Zdrowotne przy [OSP Dębe Wielkie](#), które zgromadziło mieszkańców, uczestników rajdu i sympatyków zdrowego stylu życia.

👩 Punkt zdrowotny przygotowany przez Szpital Powiatowy w Mińsku Mazowieckim oferował:

- ✓ pomiar ciśnienia, cukru, cholesterolu
- ✓ analizę składu ciała
- ✓ konsultacje dietetyczne
- ✓ materiały edukacyjne o chorobach cywilizacyjnych
- ✓ modele żywieniowe i profilaktyczne porady

🚴 Nie zabrakło też atrakcji z nutą sportową – Blender Bike, czyli zdrowe koktajle przygotowywane siłą mięśni, cieszył się ogromnym zainteresowaniem – bo kto nie chciałby zblendować sobie witaminowej bomby, pedałując?

🍪 GOK Dębe Wielkie zadbał o kreatywną oprawę i dobrą zabawę:

🍎 podczas warsztatów z Marysią dzieci (i dorośli!) tworzyły fantastyczne stworki z owoców i warzyw

🍪 przy stoisku można było wykonać swoją własną przypinkę z hasłem "Na zdrowie!"

🍎 na najmłodszych czekał kącik zabaw, a nieco starszych przyciągała strefa chilloutu z leżakami

To była świetna okazja do profilaktyki przez zabawę, a także do międzypokoleniowej integracji i

promowania zdrowego stylu życia!

♥ Dziękujemy wszystkim uczestnikom za obecność i aktywność!

Dziękujemy również organizatorom - Powiatowi Mińskiemu i Szpitalowi Powiatowemu, a także wszystkim partnerom i zaangażowanym osobom.

„Nie ma nic cenniejszego nad zdrowie - tego dnia daliśmy temu piękny wyraz.”

A jeśli jeszcze nie zaczęliście - to może dzisiaj jest dobry dzień, by pomyśleć o swoim zdrowiu? 🌱

Do zobaczenia na kolejnych prozdrowotnych wydarzeniach z GOK Dębe Wielkie!















Źródło: https://www.debewielkie.pl/?post_type=gallery_post&p=4466