

Warszawa, dn. 22.09.2023 r.

Szanowni Państwo,

W imieniu Zarządu Fundacji Instytutu Matki Dziecka oraz Dyrekcji Instytutu Matki i Dziecka pragnę serdecznie zaprosić nauczycieli oraz uczniów i ich rodziny do aktywnego udziału w 9. edycji rodzinnego pikniku „Odważ się być zdrowym”, który odbędzie się w dniach 7-8 października na stadionie PGE Narodowy w Warszawie.

Fundacja Instytutu Matki i Dziecka od lat prowadzi działania na rzecz ochrony zdrowia pacjentów oraz promocji profilaktyki zdrowotnej dzieci, młodzieży oraz kobiet w ciąży. Głównym celem Fundacji jest wsparcie i odpowiedź na potrzeby zdrowotne tych grup, a także edukacja społeczeństwa na temat zdrowego stylu życia. Od 2014 roku Fundacja organizuje piknik rodzinny „Odważ się być zdrowym”, którego misją jest promocja zdrowego stylu życia oraz aktywizacja całych rodzin. Imprezie rokrocznie towarzyszą biegi wokół Stadionu Narodowego, w których udział biorą rodziny z niemowlętami, dzieci i seniorzy. Piknik wspierają również aktorzy, sportowcy oraz influencerzy. Pierwszy dzień wydarzenia skupia się wokół promocji zdrowia oraz aktywności fizycznej. W programie przewidziane są dwa biegi wokół Stadionu Narodowego – rodzinny flagowy bieg „Zabiegana mama”, bieg w tempie- „Biegnij po Zdrowe Życie” oraz olimpiada sportowa. Ponadto w rozbudowanej strefie piknikowej będzie można skonsultować się z rehabilitantami oraz innymi specjalistami IMiD. Nie zabraknie także licznych atrakcji dla najmłodszych. W tym roku do wydarzenia po raz drugi dołączył również projekt „Zdrowe Życie” ze swoją Mobilną Strefą Zdrowia, która znakomicie wpisuje się w ideę wydarzenia promującego zdrowy styl życia wśród dzieci, młodzieży i ich rodzin. W Mobilnej Strefie Zdrowia będzie można m.in. dokonać pomiaru wagi oraz ciśnienia, analizy składu ciała, dowiedzieć się więcej o profilaktyce nowotworów, uzależnień, a także otrzymać porady kardiologiczne oraz wykonać darmowe badania profilaktyczne.

Szczególne zaproszenie kieruję do młodzieży, której dedykowany jest drugi dzień wydarzenia. 8 października skupimy pełną uwagę na zdrowiu psychicznym młodych osób.

Spędzając czas na świeżym powietrzu będziemy nieśli pozytywny przekaz oraz starali się oswoić temat zdrowia psychicznego wśród nastolatków. W programie wydarzenia: debata „Heds up!”, energiczna rozgrzewka w stylu Capoeira, bieg dla młodzieży "Sun-Day Run-Day" wokół Stadionu Narodowego, wspólne tworzenie muralu, olimpiada sportowa, możliwość indywidualnej rozmowy z psychologiem Instytutu Matki i Dziecka, koncerty gwiazd, a także wiele innych atrakcji, takich jak: fotobudka 360°, bubble tea oraz strefa chillout. Podczas debaty „Heds up!” będziemy starali się odpowiedzieć na pytanie, jak najefektywniej wspierać zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. Dlatego szczególnie gorąco zachęcam nauczycieli do wysłuchania debaty.

Obecność młodzieży na pikniku oraz aktywne uczestnictwo we wspólnych działaniach będzie niewątpliwym wsparciem promowania zdrowia psychicznego młodzieży przez Fundację IMiD.

Gorąco zachęcam do rozpowszechnienia zaproszenia wśród Państwa kadry nauczycielskiej oraz uczniów. Będzie nam niezmiernie miło Państwa gościć.

**PREZES ZARZĄDU**  
Fundacja Instytutu Matki i Dziecka



dr n. o zdr. Dorota Kleszczewska

*dr n. o zdr. Dorota Kleszczewska*

Prezes Zarządu

Fundacja Instytutu Matki i Dziecka