

Witamy na Wirtualnym Festiwalu Zdrowia w Gołdapi!

„Festiwal Zdrowia” to impreza promująca zdrowie organizowana w jedynym w województwie warmińsko-mazurskim uzdrowisku Gołdapi. Festiwal ma na celu propagowanie zdrowych nawyków żywieniowych, ma zachęcać do pracy nad sobą i dbania o swoje ciało.

Dzisiejszy Festiwal Zdrowia odbywa się w niezwykłym dla Gołdapi okresie 450 – lecia nadania praw miejskich, a jednocześnie w trudnym czasie epidemii. Nie możemy dziś spotkać się na imprezie plenerowej przy Mazurskich Tężniach Solankowych, dlatego zapraszamy do wspólnej zabawy online.

Przygotowaliśmy wirtualną formę festiwalu. Od 9:00 co pół godziny, na portalach społecznościowych Urzędu Miejskiego w Gołdapi, Domu Kultury, Biblioteki Publicznej i Ośrodka Sportu i Rekreacji w Gołdapi będziemy publikować prezentacje, występy itp. inicjatywy związane z tematyką zdrowotną.



„Wirtualna rozgrzewka z zumbą”

Endorfiny o poranku gwarantują dobry nastrój na cały dzień. Poranna rozgrzewka z zumbą prowadzona przez Anetę Adamczewską to zastrzyk pozytywnej energii. Może się przyłączyć?

„Zdrowa sałatka festiwalowa”

Przy gotowaniu można się świetnie bawić. Udowodnią nam to uczniowie kl. 1 Technikum Żywienia i Usług Gastronomicznych w Gołdapi – Klaudia, Marcelina, Ola, Wiktoria i Damian. Ich wychowawczyni - Pani Małgorzata Talejszys przekonała ich, że przygotowywanie zdrowego jedzenia też może być inspirujące. Tak powstała piosenka „Zdrowa Sałatka festiwalowa” do muzyki MC Hammera „Can't touch this”. Słowa do niej napisali Katarzyna Boruc i Mirek Bobrowski z Domu Kultury w Gołdapi oraz uczestniczka zajęć wokalnych Klaudia Żrubek.

Piosenka „Dla przyjaciół” – śpiewa Klaudia Żrubek Gołdap jest miejscem, gdzie można żyć w zdrowiu i harmonii, ciesząc się obecnością przyjaciół. Piosenkę o bliskiej swojemu sercu Gołdapi zaśpiewała Klaudia Żrubek uczęszczająca na zajęcia wokalne do Domu Kultury w Gołdapi, która wspólnie ze swoją przyjaciółką pokazuje nam malownicze zakątki rodzinnego miasta. Słowa do muzyki Raimondsa Paulsa napisały Klaudia Żrubek i Katarzyna Boruc.

„Fitness dla każdego”

Każdy może być fit, a ruch na świeżym powietrzu poprawia nie tylko kondycję, ale i nastrój. Iza Kowalik ze swoją grupą prezentuje serię ćwiczeń w pięknych gołdapskich plenerach. Zapraszamy do wspólnych ćwiczeń!

„Medycyna estetyczna – jak długo zachować młodość”

„Styl życia jako najważniejsza determinanta zdrowia”

Na zdrowie wpływa wiele czynników. Niektóre z nich są niezależne od nas, ale w dużej mierze sami decydujemy o jakości swojego życia. O tym właśnie mówi prezentacja przygotowana przez dr n. zdr. Małgorzatę Andryszczyk i dr n. zdr. Emilię Harasim – Piszczatowską z Wydziału Ochrony Zdrowia Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Suwałkach.

„Technika piłkarska dla młodzieży”

Sporty drużynowe to nie tylko praca nad kondycją i techniką, to także zdrowa rywalizacja, osiąganie wspólnych celów, nawiązywanie przyjaźni. Wiedzą o tym chłopcy z gołdapskiej Akademii Piłkarskiej trenowani przez Dariusza Wojtynę.

„Warzywa” - śpiewa Patrycja Magielnicka Aby być silnym i zdrowym codziennie należy spożywać warzywa. Zdrowe nawyki kształtują się już w dzieciństwie, dlatego dla najmłodszych przygotowaliśmy zabawną piosenkę o warzywach. Słowa i muzykę stworzył Robert Magielnicki, a piosenkę śpiewa Patrycja Magielnicka.

„Moja maseczka” – taniec dziewcząt z grupy Falsh Zone Maseczki zagościły w naszym

codziennym życiu. Wprawdzie nie musimy już ich nosić na zewnątrz, ale najprawdopodobniej nie rozstaniemy się z nimi zupełnie jeszcze przez długi czas. Na pamiątkę tej nowej dla wszystkich sytuacji dziewczynki z Teatru Ognia Flash Zone działającego w Domu Kultury w Gołdapi – Maja, Roksana i Inga przygotowały taniec akrobatyczny w maseczkach

„Gry planszowe na zdrowie” – prezentacja zbiorów Biblioteki Publicznej w Gołdapi

Lubisz planszówki? To coś dla Ciebie!

Przedstawiamy państwu prezentację gier planszowych znajdujących się w zbiorach Biblioteki Publicznej w Gołdapi. Planszówki posiadają wiele właściwości edukacyjnych, które angażują umysł we wspólną zabawę. Podczas spotkań z grami mamy możliwość uczenia się zarządzania własnymi zasobami i przede wszystkim wiary we własne siły. Zapraszamy do Biblioteki Publicznej w Gołdapi na spotkania Miłośników i Kolekcjonerów Gier Planszowych, gdzie będzie możliwość zagrania w dziesiątki różnych gier planszowych od szybkich i łatwych gier dla dzieci (i nie tylko) po takie, które wymagają kilku godzin rozgrywki.

Wirtualna wystawa – poezja i obrazy Gołdapianki Marii Krajewskiej

Biblioteka Publiczna w Gołdapi zaprasza do oglądania wirtualnej wystawy „Twórczość gołdapianki Marii Krajewskiej”. Wystawa to wkład w aktualnie dynamicznie rozwijający się region gołdapski, w którym niezwykle istotnym czynnikiem jest związek człowieka z przyrodą i miejscem pochodzenia. Podczas filmu pokazano szeroki wachlarz pasji pani Marii Krajewskiej. W trakcie filmu obejrzymy obrazy związane z przyrodą oraz usłyszymy autorkę czytającą swoje

wiersze, która jest również autorką tomiku poezji pt. „Napisalam wiersz”.

Wystawa twórczości gołdapianki Marii Krajewskiej - Droga

Wystawa twórczości gołdapianki Marii Krajewskiej - Między niebem a ziemią

Wystawa twórczości gołdapianki Marii Krajewskiej - Jabłoniowy sad

„Capoeira dla zdrowia”

Capoeira łącząca elementy sportu i tańca jest doskonałą formą aktywności dla osób, które oprócz poprawienia kondycji chcą pracować nad koordynacją, poczuciem rytmu, refleksem i rozciąganiem ciała. Michał Piszczek ze swoją grupą zachęca do uprawiania capoeiry dla zdrowia.

Choreografia z wachlarzami – Teatr Ognia Falsh Zone

Każda forma ruchu jest wskazana dla utrzymania dobrej kondycji, a taniec, to samo zdrowie – nawet jeśli wykorzystuje się w nim ogniste rekwizyty. Teatr Ognia Flash Zone z Domu Kultury w Gołdapi wkłada wiele wysiłku w przygotowanie swoich choreografii. Specjalnie na Festiwal Zdrowia młodzież przygotowała taniec z płonącymi wachlarzami zatytułowany „Festiwalowa ognia moc” do piosenki Majki Jeżowskiej. Bardzo dziękujemy Majce Jeżowskiej za udostępnienie nam jej piosenki pt. „Moja Planeta”.

„Zdrowy styl życia” – prezentacja publikacji ze zbiorów Biblioteki Publicznej w Gołdapi

Biblioteka Publiczna w Gołdapi prezentuje propozycje książkowe mające wpływ na nasze zdrowie, które łączą w sobie osiągnięcia medycyny nowoczesnej z mądrością i tradycją medycyny naturalnej. W bibliotece można znaleźć szeroki wybór tytułów mających na celu pomoc w dbaniu o nasze zdrowie, prawidłowe odżywianie i kondycję zdrowotną. Zapraszamy do korzystania z księgozbioru biblioteki wszystkich poszukujących różnorodnych dróg i najefektywniejszych metod dbania o zdrowie swoje i najbliższych