



Do zadań Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej należy między innymi przeciwdziałanie przemocy i wzmacnianie więzi rodzinnych. Temu również ma służyć organizowany przez nas II Bieg Wirtualny „Jak bić to rekord”. Jego celem jest zwrócenie uwagi na problem jakim jest brak umiejętności radzenia sobie z agresją, a co za tym idzie przemoc oraz zachęcenie do wspólnej aktywności wszystkich członków rodziny.

Wspólne bieganie, spacer, nordic walking bardzo korzystnie wpływają na budowanie wzajemnych relacji. Ponadto aktywność fizyczna ma duży wpływ na stabilność emocji i poprawę naszego nastroju. Z powodu epidemii nie możemy spotkać się i pobiec wspólnie, dlatego zapraszamy wszystkich: **dorośli i dzieci** do podjęcia aktywności. Dystans **5 km** to wspaniała możliwość spędzenia czasu i pokonania własnych słabości. **Dwustu** uczestników, którzy dokonają zgłoszenia i potwierdzą swoją aktywność otrzyma pamiątkowy medal.

Szczegóły w [REGULAMINIE](#).

[Pobierz plakat](#)

Zapraszamy!

[Formularz rejestracji](#)