



MEGHÍVÓ

Egerfarmos Községi Önkormányzat
Egészségre Nevelő és
Szemléletformáló Életmód Programja

EGÉSZSÉGNAP
2014. Április 24.



Programunk helyszínei:

Művelődési Ház

- 09:30-10:00 **Regisztráció**
- 10:00-10:15 **Köszöntő:**
Poczokné Blanár Gabriella
Egerfarmos Község Polgármestere
TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-0781 Projekt bemutatása
- 10:15-10:30 Programismertetés: Kis Bocs Baba- Mama
Közhasznú Egyesület képviselője
- 10:30-10:45 Őszirozsza Nyugdíjas Szervezet- Dalcsozor
- 10:45-12:30 **Előadások:**
Életvitel: „Mit tehetsz a testi – lelki egészséged érdekében”
Előadó: Dr. Dósáné Dr. Fekete Márta Tiszti Főorvos
Életmód: „Az egészséget veszélyeztető magatartásformák”
Előadó: Polacsek Anikó egészségfejlesztő
Sportolás fontossága: „A sport több mint gyógyszer”
Előadó: Demkó Emese egészségfejlesztő
Egészséges táplálkozás: „Ne csak egyél,
gondold át, és táplálkozz okosan”
Előadó: Polacsek Anikó egészségfejlesztő
Aktív életre nevelés: „Élem az életem!”
Előadó: Polacsek Anikó egészségfejlesztő
- 12:30-12:45 Kövesdy Ágnes - Ének
- 15:30-16:00 Zumba bemutató
- 16:00-16:30 Eredményhirdetés, Zárszó
- 17:00-21:00 A tánc is egy mozgás- „Buli kilencig”

Iskola udvara

- 12.45-14:00 **Ebéd**

Tájház

- 10:00-16:00 **Vitaminkönyha:**
Egészséges ételek kóstolása
Salátakészítő verseny
Egészség Totó-töltés
Gyógytea-kóstolás
- 10:00-16:00 **Játszóház:**
Trambulin bemutató
Arcfestés
Lufifújás
Kreatív sarok
- 13:30-15:50 Tájékozódási Túraverseny
(Indulás a Tájház udvaráról, útvonal Egerfarmos településen belül)
- 16:00-tól A Tájékozódási Túraverseny eredményhirdetése
- 14:30-15:30 Váltóverseny
Családi vetélkedő

Polgármesteri Hivatal előtti parkoló

- 14:00-14:30 **Kerékpár bemutató:**
Hogyan kell KRESZ szabályoknak megfelelően
helyesen kerékpározni

Polgármesteri Hivatal Tanácskozó terme

- 12:30-16:00 **Szűrővizsgálatok:**
Testsúlymérés
BMI számítás
Vérnyomásmérés
Vércukormérés
Védőnői tanácsadás

Poczokné Blanár Gabriella
Polgármester