



EGÉSZSÉGNAP FÜZESGYARMATON!

Füzesgyarmat Város Önkormányzata a TÁMOP-6.1.2/LHH/11-B-2012-0032 jelű „Egészségfejlesztő és szemléletformáló programok a Szeghalmi Kistérségben” pályázati program keretében Egészségnapot szervez.

Egészségtudatos magatartással sokat tehetünk egészségünkért!

2013. október 31. 09.00 – 17.00 óráig Füzesgyarmat Egészségnap programtervezet

- 09.00 Főzőverseny az egészséges életmód jegyében
- 10.00 Gyermek rajzverseny „Zöldség és gyümölcs az egészségért!”
- 10.30 Vitaminsarok! Ételkészítő verseny, zöldségek és gyümölcsök felhasználásával könnyen és gyorsan
(saláták, gyümölcstálak, sajtok, öntetek saját receptek, ötletek alapján)
- 11.00 Elméleti vetélkedő, egészség teszt
- 11.30 - 12.15 Alakformáló aerobic mindenkinek Szekeresné Erikával
- 13.00 - 15.00 Szájüregi daganat és rák megelőzésre irányuló szűrés
- 13.00 - 16.00 Vérnyomásmérés, vércukorszint mérés, testtömeg index számítás, egyéni kérésre ingyenes kockázatbecslés
- 13.00 - 16.30 Az egészséges életvitellel kapcsolatos előadások:
dohányzás leszokást támogató előadás, egészséges életmód, egészséges táplálkozás alapjai, diétás étrendek előadás és tanácsadás
- 14.00 - 16.00 Szemészeti szűrés
- 16.30 - 17.00 Eredményhirdetés, győztesek jutalmazása

A versenyekre nevezni a helyszínen illetve az efi@fuzesgyarmatefi.hu e-mail címen lehet.

Helyszín: Füzesgyarmat, Kossuth u. 88., Időpont: 2013. október 31.

Információ: Tel.: +36-70/626-7698, +36-30/207-9267

e-mail: efi@fuzesgyarmatefi.hu

Honlap: www.fuzesgyarmatefi.hu