

## **EGÉSZSÉGNAP VÁSÁROSBÉC 2019.12.15.**

10.00.-16.00.

Meghívó (facebook Vásárosbéc Szeretlek oldal)

<https://www.facebook.com/vasarosbec/posts/2586630058099101>

<https://www.facebook.com/vasarosbec/posts/2569581126470661>

### **10.00. ERŐ-TÉR ÜNNEPÉLYES MEGNYITÓJA**

Gyümölcsökből, zöldségekből összeturmixolt itallal vártunk minden érdeklődőt.

Az ERŐ-TÉR Vásárosbéc új, egészségmegőrző programjának közösségi tere. A kondigépekkal felszerelt, tornázásra, játékra kialakított terem minden generációt kiszolgál a gyerekektől az idősekig. Berendezését a Virágóra Alapítvány biztosította szintén egy Leader pályázatból. A megnyitón Popa Zoltán Vásárosbéc polgármestere beszédében kiemelte az egészséges életmód fontosságát.

### **10.10.- DOBOR-MÓRICZ KATA GYEREKTORNA**

Dobor – Móricz Kata az Egészségnap házigazdája, egy 40 perces jógaalapú tornára hívta a legkisebb korosztályt, akik szívesen vettek részt a foglalkozáson.

### **10.00- EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD KÖNYVEK BÖNGÉSZÉSE**

A Kultúrház ad otthont a Könyvtárnak is, ezért az Egészségnap programjába a Könyvtár is bevonásra került. Egészséges életmód tanácsadó és reform-receptkönyvek is kiállításra kerültek, melyeket tanulmányozni és kikölcsönözni is volt lehetőség a nap folyamán.

### **11.00- 11.40. STYLE AND PASSION CLUB TÁNCPRODUKCIÓ**

Ez a szigetvári klub nagyon népszerű nem csak a fiatalok, hanem az idősek körében is. A gyermekfoglalkozásoktól, versenyre felkészítésen át a senior táncig, minden életkornak kínál testmozgási lehetőséget, elérhető áron. Nagytermünkben, színvonalas előadásukkal és vezetőjük, Pandúr Petra rövid workshopjával, felhívtuk a figyelmet a tánc mint mozgásforma, egészségünkre gyakorolt pozitív hatásaira.

### **11.40- BARANYA MEGYEI VÖRÖSKERESZT PROGRAM**

A Vöröskereszt szigetvári irodájának képviselői egész napra a vendégeink voltak színvonalas programjukkal. Interaktív elsősegélybemutatójukat gyerekeknek és külön a felnőtteknek is megtartották.

A gyerekek körében legnépszerűbb program a Maci-Kórház volt, ahol játszva tanulhattak különböző sebkötözési technikákat. A tinik számára és a felnőtteknek is

különleges élményt nyújtott a rollerezés „részeg szemüveggel”, mely a Vöröskereszt prevenciós programjának része.

Nagyon sok idős látogató vette igénybe az ingyenes szűrővizsgálatokat, de fiatalok közül is többen érdeklődtek a program iránt. A Vöröskereszt munkatársai vérnyomás, vércukorszint mérést végeztek.

#### 12.00-EBÉD

A látogatók az egész nap elérhető gyümölcs-zöldségtálak, zöldségturmix mellett kétféle melegételt kérhettek.

A vegetáriánus igényeket is kielégítő Thai zöldséges tészta, valamint üstben készült pulykahúsos lecsó volt a menü, teljes kiőrlésű kenyérral és gyümölcslével.

Az egészségnap italaihoz, ételeihez az alapanyagokat nagyrészt Kucsera Csilla, és Popa Zoltán, helyi őstermelők biztosították. Mindketten ökoszemléletű termesztést folytatnak, ökológiai termékeket (zöldség – gyümölcs) állítanak elő.

#### 13.00-14.00 GYÓGYTORNA

Kovács Melinda gyógytornász előadása után a gyakorlatban is megmutatta hogy tudnak az idős, esetleg műtétből lábadozók életmódjavulást elérni a mozgás által. A torna után egyéni tanácsadásokat tartott.

Közben helyi dülánk, Wöller Szavai Zsófia vezetésével szüléselőkészítő, és baba-mama tornán vehettek részt az érdeklődők.

#### 14.00 DOBOR-MÓRICZ KATA ELŐADÁSA

A nap háziasszonya egyéni tanácsadást, recept megosztást tartott az érdeklődőknek, majd a felmerült kérdésekre és az általa képviselt CONFIDENCE egészséges életmódról tartott általános előadást a résztvevőknek.

A délutáni programok 16 óráig tartottak. Együttműködő partnerünk, a Magyarlukafán székhellyel rendelkező Virágóra – a gyermekek környezeti neveléséért - Közhasznú Alapítvány játékos vetélkedőkkel, beszélgetésekkel tarkította a programot, és gyermek játszóházat működtetett.

Az Egészségnap programon a nap folyamán összesen 77 fő vett részt, ami kiemelkedő, közel 40%-os érdeklődésnek tekinthető a falu 218 fős összlakosságához képest.

## **A „VÁSÁROSBÉC EGÉSZSÉGNAP” UTÓÉLETE:**

A község „Erő-tere” a megnyitó óta folyamatosan üzemel. Rendszeres látogatói között (hetente 15-20 fő) megtalálható a 10 éves gyermektől a nyugdíjas korú felnőttekig, minden korosztály.

Havonta egyszeri alkalommal (az igények szerint, kb. 5-7 fő) rendezünk rehabilitációs és gyógytorna programot hivatásos gyógytornással.

A fiatalabb generációnak zenés mozgás – dráma workshopokat tartunk.

A helyi önkormányzat, az „Erő-tér”, és a kultúrház üzemeltetésére egy fő közfoglalkoztatottat alkalmaz, aki jártas a kondigépek használatában, és személyi trénerként is segíti a látogatókat.

2020.10.15.















KÖSZÖNJÜK A MAGYAR ÁLLAM  
ÉS AZ EUROPAI UNIÓ TÁMOGATÁSÁT.



VÁSÁROSBÉC KÖZSÉG ÖNKORMÁNYZATA  
**VÁSÁROSBÉC EGÉSZSÉGNAP,  
A TESTMOZGÁS, ÉS AZ  
EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD  
NÉPSZERŰSÍTÉSÉÉRT,  
2019.11.15.-2020.**

A TÁMOGATÁS ÖSSZEGE:  
**528 000 FORINT**

SZÉCHENYI 2020



Európai Unió



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

| Európai Mezőgazdasági Vidékfejlesztési Alap

**A VIDÉKI TÉRSÉGEKBE BERUHÁZÓ EUROPA**







































# erő-tér



10.00 GYEREKTORNA  
13.00 GYÓGYTORNA  
KOVÁCS MELINDÁVAL  
14.00 FITNESS TANÁCSADÁS  
DOBOR - MÓRICZ  
KATALINNAL