

BESZÁMOLÓ

2014. október 4. Kiskunmajsa FC Egészségnapja

2014. október első szombatján került megrendezésre az **„Együtt, sportosan egészségünkért! TÁMOP- 6.1.2-11/1-2012-1667”** pályázat keretében, a Kiskunmajsa FC I. egészségnapja.

A rendezvény lebonyolításának idejét az Európa-szerte ismert MOVE Week, a mozgás hetéhez is igazították a szervezők.

Minden vendégünk érkezéskor a regisztrációs standnál vehette fel a pontgyűjtő füzetet, amellyel a lehető legtöbb rendezvényen való aktív részvételre való ösztönzést tűztük ki célul. 108-an regisztráltak a Kiskunmajsa FC I. egészségnapján. A legaktívabb érdeklődőket megvendégeltük egy egészséges ebédre, ezen kívül kisebb tárgyi jutalomban részesítettük a nap végén.



A rendezvényt Ábrahám-Fúrús András projektmenedzser ünnepi beszédével nyitotta meg. A megnyitón a projekt eredményes szakmai megvalósításáról Fülöpné Kiss Katalin, okleveles népegészségügyi szakember számolt be a jelenlévőknek.



A résztvevők a megnyitót követően Mónus Kata sportedző által vezetett zenés Fit Tréning, majd GE-PI-CA bemutatóján izzadhatott.



Az esős időjárásra tekintettel a futóversenyt a sportcsarnokban rendeztük meg, több korosztályban. Értékes és egészséges nyereményekkel gazdagodott minden futó.

A felállított REFORM STAND látogatói egészséges falatokat kóstolhattak, meggyőződve arról, hogy ami egészséges, az lehet ízletes is. Nagy hangsúlyt fektettünk arra, hogy a stand képviselője a transzzsír-, kalória- és adalékanyag-mentes ételeket hozza közelebb az érdeklődőkhöz.



A VITÁL STAND elsősorban azok az egészségtudatos jelenlévők keresték fel, akiket érdekelt a BMI-jük, vérnyomásuk, testzsír-százalékuk és bármilyen életmódi tanácsra, segítségre nyitottak. A fentiekén kívül a testmozgási, táplálkozási, dohányzási, alkoholfogyasztási szokásokat mért fel a stand szakmai stábja.



A KÉZMŰVES FOGLALKOZÁST a helyi Civilek a Játsszótterekért Egyesület támogatásával valósítottuk meg, amely a TRAMBULIN használatával együtt a legkisebb egészségre nevelését céloztuk meg.



Az ÉLETMÓD-TRÉNING keretében hasznos témákat feldolgozó workshopokon vehettek részt a programra kilátogatók. Vendégünk volt Sipos István Ultramaraton futóbajnok, aki sporttal



kapcsolatos személyes élményeiről beszélt a jelenlévőknek. Szó esett a tudatos vásárlásról és ,
hogyan élünk 100 évig. ☺

A délután során is a mozgásé volt a főszerep: Kunhalmi Istvánnal és csapatával 1 órán át a
Zumbáé volt a főszerep.

A finom, egészséges ebéd elfogyasztása után a játékos vetélkedő keretében 6 csapat mérhette
össze ügyességét, gyorsaságát. Különböző feladatokat kellett megoldaniuk a csapatoknak. A
legnagyobb sikert a gumicsizmadobás aratá,de volt labdavezetés kézzel, lábbal, floorball
ütővel. Az igazán ügyesek játszva terelték a légnyomásnak ellenálló léggömböket is.



A nyertesek mellett valamennyi induló csapatot értékes, egészséges jutalmakkal díjaztunk.
(repceolaj, natúrszappan stb.) Az eredményhirdetést követően a nap zárásaként Juhászné
Ágnes jógaoktató mutatta be kis csapatával a különböző ásanák jótékony hatásait.

Fülöpné Kiss Katalin, okleveles népegészségügyi szakember

„Együtt, sportosan egészségünkért!”  TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1667

ÉP TESTBEN ÉP LÉLEK

2014. október 4.
(Városi Sportpálya Kiskunmajska Kálvária utca 12).

PROGRAMOK • PROGRAMOK

9.30-10.00	REGISZTRÁCIÓ
10.00	ÜNNEPÉLYES megnyitó
10.15	ZENES BEVEZETŐS MÓDUS KATAVÁL - Fit Training és Ge-Pi-Ca bemutató (a legaktívabbaknak törökülés, polioam, folyadék javasolt) FÜTŐVERSENY (GYERMEKÉK nevezését várjuk a helyszínen) REFORM STAND - egészséges falatok KERÉKPÁR-KÚRA kicsiknek és nagyoknak VITÁL -stand (vérvizsgálat, testzsír százaléka, testvér szívdobbanás, csomópontok, testtömeg mérés, életmód tanácsadás) FŐZŐKLUB Kis Mezőudvar KEZMŰVES FOGLALKOZÁS - a Civilek a Jólétértért Egységlet támogatásával TRAMBULIN a legkisebbeknek Élelmiszer-tanítás 10.30-12.30 „Tudatos vásárlás” vezeti: Fülöpné Kiss Katalin „Hogyan élünk 100 évig?” vezeti: Kovács Klára Mária (Boudier) „Adalékanyagok veszélyei” - vezeti: Fülöpné Kiss Katalin „Jóléti láncolat a Földön” - vezeti: Sipos István Maraton futó
12.00-13.00	EBÉD
13.30	ZUMBA FITNESS - Kunhalmi Istvánval
14.00	JÁTÉKOS VETÉLKEDŐ - ÉRTEKES NYEREMÉNYEKÉRT melyre először 5 fős csapatok jelentkezését várjuk! Nevezni egyénileg is lehet!
16.30	Jóga-Juhász Ágival
17.15	Zárás

A rendezvényünk az **EUROPA-SZERTE
népszerű MOVIE Week, a mozgás
hetéhez** is kapcsolódik.

További információ, nevezés:
06-20/516-7733-as telefonszámon

A programokon való részvétel ingyenes.
A vállalkozás jogait fenntartjuk.

 **SZÉCHENYI** 
Európai Unió
European Union
EUROPEAN UNION
SZECHENYI
SZECHENYI
SZECHENYI