

# INGYENES EGÉSZSÉGNAP

A LATINOVITS ZOLTÁN MŰVELŐDÉSI HÁZBAN

2017. október 14-én, 10:00 órától

10:00 - 11:00 "Amíg nem jön a mentő..." - elsősegélynyújtó tanácsok  
MINDEN KOROSZTÁLYNAK

## MOZGÁSPROGRAMOK:

- 11:00 - 11:40 Őszi Zumba - Doma Melindával
- 13:30 - 14:00 Mozogjunk gyerekek! - gyermek mozgásprogram  
Fekete Edittel
- 14:00 - 14:40 Preventív gerinctorna - Fekete Edittel
- 15:00 - 15:40 Test. Lélek. Szabadság. Pilates - Galambos Lászlóval
- 15:40 - 16:40 Csodáljuk meg Balatonszemes látnivalóit! -  
Nordic Walking élménytúra Galambos Lászlóval

## EGÉSZSÉGÜGYI PROGRAMOK, ELŐADÁSOK:

- 14:00 - 15:00 "Szív ügyed a szíved" - Dr. Nádasy Tamás kardiológus  
főorvos előadása
- 15:00 - 16:00 Lelki feltöltődés! - stresszkezelés, meditáció, relaxáció.  
- Sárfi-Szakács Ildikó pszichológus válaszol

## EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA SZŰRŐVIZSGÁLATAI:

egészségügyi mérések - BMI, testzsírmérés, dohányosoknak CO  
mérés, állapotfelmérés, kockázatbecslés, egészséges életmód  
tanácsadás, vérnyomás- és vércukorszint mérés.

Köszönjük a Balatonföldvári Kistérségi Egészségfejlesztési Iroda és a helyi  
Vöröskereszt önkénteseinek segítségét, támogatását!

