

EURÓPAIMOBILITÁSIHÉT

SPORT- ÉS EGÉSZSÉGHÉTVÉGE BAKONYNÁNÁN

Szeptember 19-20. – SZOMBATI PROGRAMOK:

- 9:00 „**Fut a Falu**”, Útvonal: Kultúrház - Alkotmány u. - Kossuth u. - Jókai u. - József Attila u. - Ady u. – Jókai u. – Kossuth u. - Alkotmány u. – Kultúrház
(Lehet gyalogolni és bringázni is, összesen: 4,2 km)
- 10:00 **Egészséges ételek kóstolása és tanácsadás** ételallergiásoknak, cukorbetegeknek, diétázóknak, fogyókúrázóknak...
a TEGYÜNK EGYÜTT EGYMÁSÉRT csapatával a Kultúrházban
- 13:00 **Dr. Dancs Viktória** gyermekorvosunk előadása **homeopátia és egészség** témában a Kultúrházban
- 15:00 **Női bajnoki labdarúgó mérkőzés** a futballpályán, ezzel párhuzamosan **közlekedésbiztonsági és sportverseny iskolásoknak** az Általános Iskola szervezésében
- 16:30 **Aikido** harcművészeti bemutató
- 17:00 **Nős-nőtlen labdarúgó mérkőzés**, BULIMECCS ☺
a szünetben **íjász** bemutató
- 19:00 **Tábortűz, szalonnasütési lehetőség** (nyársat és alapanyagot hozni kell)

VálasszVáltsVariálj!

www.emh.kormany.hu
www.dotheightmix.eu



NEMZETI FEJLESZTÉSI
MINISZTERIUM



An initiative of the


EURÓPAIMOBILITÁSIHÉT

SPORT- ÉS EGÉSZSÉGHÉTVÉGE BAKONYNÁNÁN

Szeptember 19-20. – VASÁRNAPI PROGRAMOK:

- 10:00 **KERÉKPÁR- és GYALOGTÚRA egymástól független útvonalakon**
Maximum 3 órás elfoglaltság, kényelmes tempóban
Indulás és érkezés: Kultúrház, **előzetes jelentkezés** az önkormányzatnál vagy a Facebookon, vagy emailben bakonynana.onkormanyzat@gmail.com
- 13:00 A túrák résztvevőit és a hétvége legaktívabbjait **finom ebéddel** várjuk a Kultúrháznál (Aktivitás igazolása: minden programnál lehetőség van aláírást/igazolást kérni, ezeket gyűjtsd egy papírlapra)
- 14:00 **„A gerinc egészsége” – Hoffer Zsuzsanna gyógytornász előadása**
- 15:00 **„Egészség - a test, a szellem és a lélek harmóniája” - Dr. Papp Lajos professzor**
Széchenyi díjas szívsebész **előadása.** (Részletes információk külön plakáton.)
- 16:00 **Teadélután,** közben a professzor úr könyvei megvásárolhatóak, dedikálás
- 17:00 **Schindler Balázs és Bíró Aida testépítők** előadása és bemutatója
- 18:00 **HoneySweet táncsoport, Kid Rock and Roll fellépése**
- Szombat délelőtt és vasárnap 13:00 órától egészségstanddal vár mindenkit szeretettel**
Prémné Koczner Éva védőnőnk. Részletek külön plakáton.

VálasszVáltsVariálj!

www.emh.kormany.hu

www.dotheightmix.eu



NEMZETI FEJLESZTÉSI
MINISZTERIUM



An initiative of the


EURÓPAIMOBILITÁSIHÉT

SPORT- ÉS EGÉSZSÉGHÉTVÉGE BAKONYNÁNÁN

Szeptember 20-án vasárnap 15:00 órától a Kultúrházban:

DR. PAPP LAJOS szívsebész professzor előadása: „Egészség - a test, a szellem és a lélek harmóniája”



Papp Lajos Széchenyi-díjas szívsebész, a Pécsi Tudományegyetem nyugalmazott egyetemi tanára, valamint PTE ÁOK Szívgyógyászati Klinika korábbi igazgatója. A Kaposvári Egyetem emeritus professzora, tudományos munkássága nemzetközi hírű.

Hitvallása: „Több évtizedes kutatói és klinikai tapasztalataimat, tudásomat kívánom ötvözni a holisztikus gondolkodással és az elfelejtett, évezredes népi bölcsességekkel.

Gyógyítani szívvel-lélekkel. Szívet-lelket-testet.”

A program ingyenes, de a kultúrház befogadóképességétől függően limitáljuk a résztvevők számát. Biztos helyet csak azoknak tudunk fenntartani, akik előzetesen jelzik részvételi szándékukat az önkormányzatnál vagy a Facebookon.

VálasszVáltsVariálj!

www.emh.kormany.hu

www.dotheightmix.eu



NEMZETI FEJLESZTÉSI
MINISZTERIUM



An initiative of the



EURÓPAIMOBILITÁSIHÉT

SPORT- ÉS EGÉSZSÉGHÉTVÉGE BAKONYNÁNÁN Szeptember 19-20.

Szombaton 10 órától a Kultúrházban:

EGÉSZSÉGES ÉTELEK KÓSTOLÁSA ÉS TANÁCSADÁS

ételallergiásoknak, cukorbetegeknek,
diétázóknak, szülés után megújulni
vágyóknak, fogyókúrázóknak...

A PROGRAM INGYENES!

VálasszVáltsVariálj!

www.emh.kormany.hu

www.dotheightmix.eu



NEMZETI FEJLESZTÉSI
MINISZTERIUM

Tegyünk EGYÜTT Egymásért

Össze-fogtunk, hogy segíthessünk.
Országos turnéra indulunk. Ételallergiásoknak, gluténérzékenyeknek, cukorbetegeknek, laktózérzékenyeknek, paleo diétázóknak, szülés után megújulni vágyóknak, fogyókúrázóknak segítünk tanácsadással és termékbemutatóval.

Mert egészségből 5-ös!



DO THE RIGHT MIX

An initiative of the



EURÓPAIMOBILITÁSIHÉT



Indulás: szeptember 20. (vasárnap) 10:00 óra (terepre alkalmas bringát hozz)
9:00 órától lesz lehetőség segítséggel helyesen beállítani a bringádat
(mert élmény és egészség szempontjából sem mindegy, hogyan ülünk 😊)
Előzetes jelentkezés az önkormányzatnál vagy a Facebookon.

VálasszVáltsVariálj!

www.emh.kormany.hu
www.dotheightmix.eu



NEMZETI FEJLESZTÉSI
MINISZTERIUM



An initiative of the


EURÓPAIMOBILITÁSIHÉT

SPORT- ÉS EGÉSZSÉGHÉTVÉGE BAKONYNÁNÁN – „EGÉSZSÉGSTAND”

Szeptember 19-20.

Szombat délelőtt és vasárnap 13:00 órától egészségstanddal vár mindenkit szeretettel Prémné Koczner Éva védőnőnk a Kultúrházban. Részletek:

- Dohányos tüdő bemutatása (igazi tüdő)
- Részegszemüveg kipróbálása (ittas, bódult állapot szimulálása)
- Rizikószűrés kérdőívekkel
Candida teszt, hormon teszt, depresszió teszt, vénás rizikó teszt... stb.
- Magzat méhen belüli fejlődésének bemutatása (magzati modellek)
- Emlő és here önvizsgálatának tanítása (emlő és here mulázs segítségével)
- Tanácsadás
- Ingyenes egészségügyi szórólapok
- Vérnyomás mérés

VálasszVáltsVariálj!

www.emh.kormany.hu

www.dotheightmix.eu



NEMZETI FEJLESZTÉSI
MINISZTERIUM



An initiative of the
