

EMLÉKEZTETŐ

A Kistérségi Egyesület a Kulturált Szabadidő Eltöltéséért 2 napos rendezvényére került sor Püspökladányban a Bajcsy u. 3-5. szám alatt, a „Táplálkozás és mozgás” című TOP-7.1.1-16-H-ESZA-2019-01098 azonosító számú projekt megvalósításával. A rendezvényen résztvevők létszáma 201 fő alkalmanként. A rendezvényről a helyi televízió is készített felvételt, riportot.

2022. október 17-én az alábbi programelemeket valósítottuk meg:

1

1. Táplálkozástudományi szakember – dietetikus interaktív Power Pointos bemutatóján ismerkedtek meg a résztvevők az egészséges életmód fogalmával, összetevőivel, helyes táplálkozási szokásokkal.
2. Erőemelő sportolók bemutatóján vehettek részt a jelenlévők, ahol nemcsak szemlélték az eszközöket és a sportolókat, hanem lehetőségük nyílt az eszközöket kipróbálni, használatukat megismerni. Az ilyen bemutatónak az az előnye, hogy az átlagos hétköznapi embertől távol álló edzés forma kézzelfoghatóvá és népszerűbbé válik.

3. Egészséges ételek – reformkonyha – kóstolója

A résztvevők megkóstolhatták az alábbi alapanyagokból készült egészséges reform ételeket: gyümölcssaláta (banán, őszibarack, narancs, alma, szőlő, mandarin, gránátalma), növényi joghurtok, zabból készült ételek, sárgarépa, zeller, céklalé, cukkiniből készült krém, uborka, saláta, zöldséglevek, CH-csökkentett lisztből és zablisztból készült ételek, csirkemell

2022. október 18-án az alábbi programelemeket valósítottuk meg:

1. Tánc és sportbemutató – mazzorett bemutató gazdagította a kétnapos táplálkozás és mozgás rendezvényünket ezzel is célunk volt népszerűsíteni azt, hogy a mozgás váljon mindennapi életünk részévé.
2. Erőemelő/fitnesz edző – Katus Attila bemutatója rendkívül nagy népszerűségnek örvendett a sokak által ismert aerobik világbajnok és fitnesz edző. Az egyórás bemutatóval közelebb hozta a mindennapos mozgás pozitív élményét, valamint interaktív előadásával és életmód tanácsadásával népszerűsítette a táplálkozás és mozgás rendezvényünk fő gondolatát.
3. Állapotfelmérés programon vérnyomás, vércukor, véroxigén és testsúly és testmagasság mérésre került sor. Hogyan függ össze az egészséges táplálkozás és rendszeres testmozgás, hogyan befolyásolják testsúlyunkat, vérnyomásunkat, vércukorszintünket? - kérdésekre világított rá az állapotfelmérés. Pozitív élmény volt, hogy akik részt vettek az állapotfelmérésen, szinte valamennyien „normális” értékhatáron belül tudhatták a fenti paramétereket.
4. Egészséges táplálkozást és sportot népszerűsítő foglalkozáson vehettek részt a jelenlévők, ahol lehetőségük volt egészségtutó, sporttutó kitöltésére. Táplálékpiramist, montázst készítettek egészséges ételekből. Sor került gyümölcsfaragásra és különféle színezők kifestésére is.

A rendezvény rendkívül színes programelemeket tartalmazott, a résztvevők jól érezték magukat.

Püspökladány, 2022. október 28.

