

SZAKMAI BESZÁMOLÓ

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.

1

1. Táplálkozástudományi szakember – dietetikus interaktív Power Pointos bemutatóján ismerkedtek meg a résztvevők az egészséges életmód fogalmával, összetevőivel, helyes táplálkozási szokásokkal.



Projektazonosító: TOP-7.1.1-16-H-ESZA-2019-01098
 Név: Kistérségi Egyesület a Kulturált Szabadidő Eltöltéséért
 Székhely: 4150 Püspökladány, Bocskai u. 21.
 Projektcím: Táplálkozás és mozgás



Projektazonosító: TOP-7.1.1-16-H-ESZA-2019-01098
Név: Kistérségi Egyesület a Kulturált Szabadidő Eltöltéséért
Székhely: 4150 Püspökladány, Bocskai u. 21.
Projektcím: Táplálkozás és mozgás

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 bemutatóknak az az előnye, hogy az átlagos hétköznapi embertől távol álló edzés forma kézzelfoghatóvá és népszerűbbé válik.





Projektazonosító: TOP-7.1.1-16-H-ESZA-2019-01098
Név: Kistérségi Egyesület a Kulturált Szabadidő Eltöltéséért
Székhely: 4150 Püspökladány, Bocskai u. 21.
Projektcím: Táplálkozás és mozgás

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

5



Projektazonosító: TOP-7.1.1-16-H-ESZA-2019-01098
 Név: Kistérségi Egyesület a Kulturált Szabadidő Eltöltéséért
 Székhely: 4150 Püspökladány, Bocskai u. 21.
 Projektcím: Táplálkozás és mozgás



Projektazonosító: TOP-7.1.1-16-H-ESZA-2019-01098
 Név: Kistérségi Egyesület a Kulturált Szabadidő Eltöltéséért
 Székhely: 4150 Püspökladány, Bocskai u. 21.
 Projektcím: Táplálkozás és mozgás

2022. október 18.

1. Tánc és sportbemutató – mazsorett bemutató gazdagította a kétnapos táplálkozás és mozgás rendezvényünket ezzel is célunk volt népszerűsíteni azt, hogy a mozgás váljon mindennapi életünk részévé.



Projektazonosító: TOP-7.1.1-16-H-ESZA-2019-01098
Név: Kistérségi Egyesület a Kulturált Szabadidő Eltöltéséért
Székhely: 4150 Püspökladány, Bocskai u. 21.
Projektcím: Táplálkozás és mozgás



Projektazonosító: TOP-7.1.1-16-H-ESZA-2019-01098
Név: Kistérségi Egyesület a Kulturált Szabadidő Eltöltéséért
Székhely: 4150 Püspökladány, Bocskai u. 21.
Projektcím: Táplálkozás és mozgás

2. Erőemelő/fitness edző – Katus Attila bemutatója rendkívül nagy népszerűségnek örvendett a sokak által ismert aerobik világbajnok és fitness 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.





Projektazonosító: TOP-7.1.1-16-H-ESZA-2019-01098
Név: Kistérségi Egyesület a Kulturált Szabadidő Eltöltéséért
Székhely: 4150 Püspökladány, Bocskai u. 21.
Projektcím: Táplálkozás és mozgás

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.

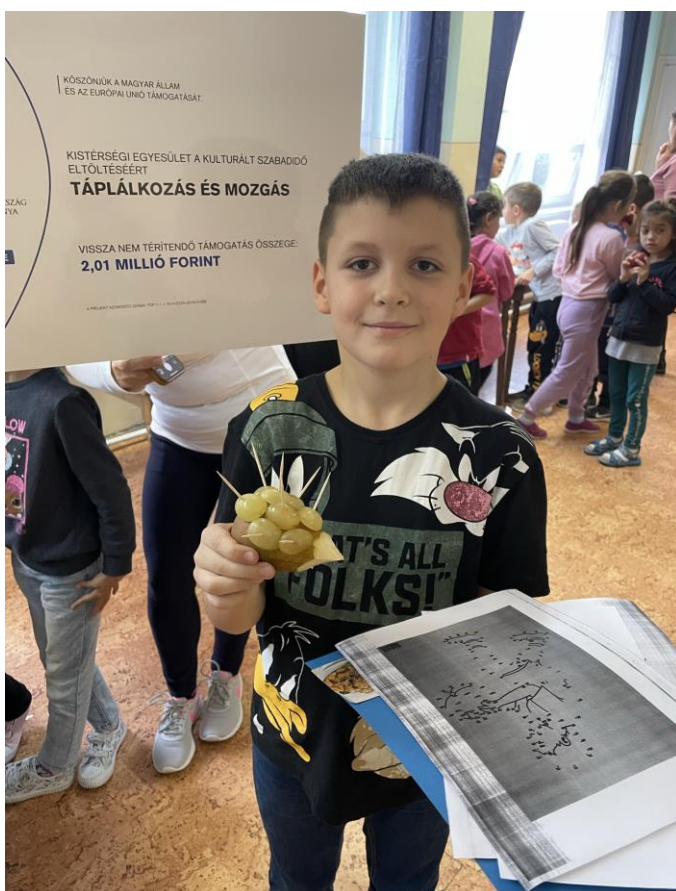




Projektazonosító: TOP-7.1.1-16-H-ESZA-2019-01098
Név: Kistérségi Egyesület a Kulturált Szabadidő Eltöltéséért
Székhely: 4150 Püspökladány, Bocskai u. 21.
Projektcím: Táplálkozás és mozgás

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.





Projektazonosító: TOP-7.1.1-16-H-ESZA-2019-01098
 Név: Kistérségi Egyesület a Kulturált Szabadidő Eltöltéséért
 Székhely: 4150 Püspökladány, Bocskai u. 21.
 Projektcím: Táplálkozás és mozgás

Püspökladány, 2022. október 28.



Zsurka Gáborné

Kistérségi Egyesület a Kulturált Szabadidő Eltöltéséért

15

Projektazonosító: TOP-7.1.1-16-H-ESZA-2019-01098
Név: Kistérségi Egyesület a Kulturált Szabadidő Eltöltéséért
Székhely: 4150 Püspökladány, Bocsikai u. 21.
Projektcím: Táplálkozás és mozgás