

EMLÉKEZTETŐ

A Kistérségi Egyesület a Kulturált Szabadidő Eltöltéséért rendezvényére került sor Püspökladányban a Bajcsy u. 3-5. szám alatt, a „Mozogjunk együtt!” című TOP-7.1.1-16-H-ESZA-2019-00425 azonosító számú projekt megvalósításával. A rendezvényen résztvevők létszáma több mint 200 fő volt.

1

2023. március 31.

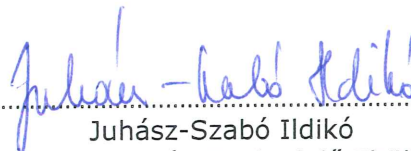
1. Erőemelő sportolók bemutatóján vehettek részt a jelenlévők, ahol nemcsak szemlélték az eszközöket és a sportolókat, hanem lehetőségük nyílt az eszközöket kipróbálni, használatukat megismerni. Az ilyen bemutatóknak az az előnye, hogy az átlagos hétköznapi embertől távol álló edzés forma kézzelfoghatóvá és népszerűbbé válik.
2. 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 zablisztből készült ételek.
3. 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.
4. 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.
5. 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.

6. 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.

Püspökladány, 2023. március 31.

2



Juhász-Szabó Ildikó

Kistérségi Egyesület a Kulturált Szabadidő Eltöltéséért



Projektazonosító: TOP-7.1.1-16-H-ESZA-2019-00425
Név: Kistérségi Egyesület a Kulturált Szabadidő Eltöltéséért
Székhely: 4150 Püspökladány, Bocskai u. 21.
Projektcím: Mozogjunk együtt!