



SZAKMAI BESZÁMOLÓ

SZERZŐDÉS SZÁMA: TOP_PLUSZ-3.1.3-23-HE1-2024-000008
SZERZŐDÉS CÍME: Boconád község által vezetett térségi humán fejlesztés
SZERZŐDŐ NEVE: Dél-Hevesi Kulturális Egyesület - Boconád
HELYSZÍN: 3368 Boconád, II. Rákóczi Ferenc út 12. – Művelődési Ház
ESEMÉNY: Egészséges életmód időskorban – „Hogyan legyek jobb szülő?”
IDŐPONT: 2025.10.07.

A „Hogyan legyek jobb szülő?” tréningssorozat keretein belül Vörösné Kis Noémi – okleveles egészségpolitikai szakértő, egészségügyi menedzser, diplomás ápoló, mesteroktató – a boconádi „Őszirózsa” Nyugdíjas Klub tagjainak tartott előadást az egészséges életmódról.

Egészségünkre vigyázni mindig fontos lenne. Sajnos egy bizonyos életkor elérése után ez egyre fokozódik, hiszen szervezetünk addigra már igen sok lelki és fizikai megterhelést, stresszt leküzdött. Az egészségünk, testünk sokat változik, romlik, elhasználódik. Másképp tudunk mozogni, táplálkozni, élni. A nyugdíjasok általában már ezek figyelembevételével tervezik, élik mindennapjaikat. Országos szinten a lakosság időskorára orvos- illetve gyógyszerfüggővé válik. Ez köszönhető a stressznek, egészségtelen életmódnak, a megélhetésért való küzdelemnek.

Előadónk örömeire igen aktívak voltak a résztvevők. Az egészséges életmóddal kapcsolatos kérdésekre csak helyes válaszok érkeztek. Megosztották a többiekkel a tapasztalataikat egyes élelmiszerekkel és egyéb életmódjavító szokásaikkal kapcsolatban. Átbeszélték, értelmezték az egészséges életmód 8 alappillérét, amelyek a következők: táplálkozás mozgás vízfogyasztás harmónia
napfény pihenés mértékletesség levegő

Az összejövetel végén fogyasztottak a feltálat gyümölcsökből, rostdús csemegékből. Búcsúzásként mindenki kapott Noémitől több jó tanácsot tartalmazó emlékeztetőt.

Boconád, 2025.10.07.

Gondáné Falcsik Mónika
adminisztrátor

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE