EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI PROGRAMOK
A BALATONFÖLDVÁRI KISTÉRSÉGBEN

2017. november 20 – 24. (47. hét)

Hétfő 20.	Kedd 21.	Szerda 22.	Csütörtök 23.	Péntek 24.
Balatonföldvár Művelődési Ház 10.00 ***Vigyázzunk gyermekeinkre! Teendők balesetek esetén*** (Máyer László mentőtiszt)	---------	**Kőröshegy** Faluház 11.00 ***Vigyázzunk gyermekeinkre! Teendők balesetek esetén*** (Máyer László mentőtiszt)	---------	---------
Balatonföldvár Művelődési Ház 12.30 ***Teendők balesetek esetén – Elsősegélynyújtás a gyakorlatban*** (Máyer László mentőtiszt)		**Balatonszemes** Önkormányzati Hivatal 13.00 ***Stressz mentesen a munkahelyen irodai jóga és relaxáció*** (Borostyán Judit jógaoktató)		
		Pusztaszemes Művelődési Ház 16.00 ***Jó szívű tanácsok – Szívűnk és ereinek egészségéért!*** (dr. Nádasy Tamás kardiológus főorvos)		

A programokon való részvétel INGYENES!

Minden érdeklődőt várunk szeretettel!

Az Egészségfejlesztési Irodák működtetésének 2017. évi központi költségvetési támogatása keretében megvalósuló program.
Finanszírozó: Emberi Erőforrások Minisztériuma

MEGHÍVÓ

VIGYÁZZUNK GYERMEKEINKRE! – TEENDŐK BALESETEK ESETÉN

Fontos, hogy a szülőknek legyen naprakész ismerete és gyakorlati készsége az alapvető elsősegélynyújtási szabályokról. Az elméleti és gyakorlati bemutató segíthet abban, hogy a korai észlelés és segélykérés, a korán megkezdett laikus elsősegélynyújtás segítsen az egészségkárosodás következményeit elhárítani.

Helyszín: **Balatonföldvár – Művelődési Ház**
(Balatonföldvár, Kőröshegyi u. 1.)

Időpont: **2017. november 20. (hétfő) 10.00 óra**

Előadó: **Máyer László**
(Siófoki Mentőállomás Vezetője) mentőtiszt

A programon való részvétel ingyenes! Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

Egészségfejlesztési Irodák működtetésének 2017. évi központi költségvetési támogatása keretében megvalósuló program.
Finanszírozó: Emberi Erőforrások Minisztériuma

További információ:
Balatonföldvári Kistérségi Egészségfejlesztési Iroda
8623 Balatonföldvár, Szabadság tér 1.
Tel.: 84/340-078, 30/370-7590
E-mail: efi.bfoldvar@bfterseg.hu

MEGHÍVÓ

TEENDŐK BALESETEK ESETÉN - ELSŐSEGÉLYNYÚJTÁS A GYAKORLATBAN

Magyarországon évente 35 ezer ember hal meg hirtelen szívhalál miatt, és sokan szenvednek balesetet, akiknek az életét a gyors és szakszerű laikus elsősegély mentheti meg. Ezért is fontos, hogy az általános iskolástól az idősekig minél több embernek legyen naprakész ismerete és gyakorlati készsége az alapvető elsősegélynyújtás szabályairól, az eszköz nélküli újraélesztés technikájáról.

Helyszín: **Balatonföldvár – Művelődési Ház (Balatonföldvár, Kőröshegyi u. 1.)**

Időpont: **2017. november 20. (hétfő) 12.30 óra**

Előadó: **Máyer László (Siófoki Mentőállomás Vezetője) mentőtiszt**

A programon való részvétel ingyenes! Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

Egészségfejlesztési Irodák működtetésének 2017. évi központi költségvetési támogatása keretében megvalósuló program.
Finanszírozó: Emberi Erőforrások Minisztériuma

További információ:
Balatonföldvári Kistérségi Egészségfejlesztési Iroda
8623 Balatonföldvár, Szabadság tér 1.
Tel.: 84/340-078, 30/370-7590
E-mail: efi.bfoldvar@bfterseg.hu

MEGHÍVÓ

VIGYÁZZUNK GYERMEKEINKRE! – TEENDŐK BALESETEK ESETÉN

Fontos, hogy a szülőknek legyen naprakész ismerete és gyakorlati készsége az alapvető elsősegélynyújtási szabályokról. Az elméleti és gyakorlati bemutató segíthet abban, hogy a korai észlelés és segélykérés, a korán megkezdett laikus elsősegélynyújtás segítsen az egészségkárosodás következményeit elhárítani.

Helyszín: **Kőröshegy – Faluház**
(Kőröshegy, Kozma S. tér 1.)

Időpont: **2017. november 22. (szerda) 11.00 óra**

Előadó: **Máyer László**
(Siófoki Mentőállomás Vezetője) mentőtiszt

A programon való részvétel ingyenes! Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

Egészségfejlesztési Irodák működtetésének 2017. évi központi költségvetési támogatása keretében megvalósuló program.
Finanszírozó: Emberi Erőforrások Minisztériuma

További információ:
Balatonföldvári Kistérségi Egészségfejlesztési Iroda
8623 Balatonföldvár, Szabadság tér 1.
Tel.: 84/340-078, 30/370-7590
E-mail: efi.bfoldvar@bfterseg.hu

MEGHÍVÓ

STRESSZMENTESEN A MUNKAHELYEN
IRODAI JÓGA ÉS RELAXÁCIÓ

A program célja a résztvevők belső motivációjának felkeltése a lelki egészség megszerzésére, megőrzésére, erősítésére. Ha a mindennapi stressz folyamatosan fennáll, - munkahelyen és az otthoni környezetben is - egyensúlyunk felbomlik, ami betegségekben jelenik meg. Nagyon fontos tehát megtanulnunk, hogyan oldjuk fel ezt a feszült tudatállapotot. A stresszoldó technikák segítik az önismeretet is, ezzel is hozzájárulva a résztvevők lelki egészségének megőrzéséhez és növeléséhez, mindehhez a jóga technikáját segítségül véve.

Helyszín: **Balatonszemes – Önkormányzati Hivatal (Balatonszemes, Bajcsy-Zs. u. 23.)**

Időpont: **2017. november 22. (szerda) 13.00 óra**

Előadó: **Borostyán Judit jógaoktató**

A programon való részvétel ingyenes! Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

Egészségfejlesztési Irodák működtetésének 2017. évi központi költségvetési támogatása keretében megvalósuló program.
Finanszírozó: Emberi Erőforrások Minisztériuma

További információ:
Balatonföldvári Kistérségi Egészségfejlesztési Iroda
8623 Balatonföldvár, Szabadság tér 1.
Tel.: 84/340-078, 30/370-7590
E-mail: efi.bfoldvar@bfterseg.hu

MEGHÍVÓ

JÓ SZÍVŰ TANÁCSOK – SZÍVŰNK ÉS EREINK EGÉSZSÉGÉÉRT!

Egészségi állapotunk nagyban függ ereink állapotától, akár a magasvérnyomás betegségre, az érelmeszesedésre, a szívinfarktusra, a szélütésre vagy az alsó végtagi érszűkültre gondolunk.
Mit tehetünk saját magunk és ereink védelméért, és mikor forduljunk orvoshoz?
A program célja, hogy segítsen a legfontosabb ismeretek elsajátításában és javítsa az orvos-beteg együttműködést.

Helyszín: **Pusztaszemes – Művelődési Ház (Pusztaszemes, Kossuth u. 53.)**

Időpont: **2017. november 22. (szerda) 16.00 óra**

Előadó: **Dr. Nádasy Tamás kardiológus főorvos**

A programon való részvétel ingyenes! Minden Kistérségi lakost szeretettel várunk!

Egészségfejlesztési Irodák működtetésének 2017. évi központi költségvetési támogatása keretében megvalósuló program.
Finanszírozó: Emberi Erőforrások Minisztériuma

További információ:
Balatonföldvári Kistérségi Egészségfejlesztési Iroda
8623 Balatonföldvár, Szabadság tér 1.
Tel.: 84/340-078, 30/370-7590
E-mail: efi.bfoldvar@bfterseg.hu