

EGÉSZSÉGNAP

Meghívó

„Hogyan lehetünk boldogok és egészségesek”

A Közép-magyarországi Zöld Kör és a Magyar Természetvédők Szövetsége szeretettel meghívja Önt és családját a „Hogyan lehetünk boldogok és egészségesek” címmel, november 15-én és 16-án megrendezésre kerülő Egészségnapra a Ferencvárosi Művelődési Központba!

Szombaton reggel 9-től **előadások, műhelymunka**, délután **tréningek, szellemi és fizikai gyakorlatok** (jóga, tibeti hangtál relaxáció, örömtréning) közül választhat a látogató a hétvégén születésnapját ünneplő IX. kerületi intézmény programjainak sorában. Aki szeretné egészségi állapotát felmérni, 9-12-ig **ingyenes szűrések** várják (vérnyomás, koleszterin, vércukor, testsúlyanalízis), emellett **bioétel-kóstoló** színesíti a programot. Továbbá mindkét napon megtekinthető és kipróbálható az *Egészséges és környezettudatos családi otthon* **interaktív kiállítás**, mely bemutatja, hogyan építhetjük be mindennapjainkba az egészséges táplálkozás, a mozgás és a mentál-higiénia apró fortélyait. A rendezvény látogatói között hasznos, **egészségtudatos ajándékokat** sorsolunk ki.

A rendezvény minden eleme ingyenes, a tervezett program alább, további információ pedig az Ökoklikk.hu oldalon található.

Időpont: 2014. november 15-16., 9:00-16:00

Helyszín: Ferencvárosi Művelődési Központ, 1096 Budapest, Haller u. 27.

Program

Egészségnap – „Hogyan lehetünk boldogok és egészségesek”
2014. november 15., szombat

Előadások:

- 09:00-10:00 **Jól-lét egyéni, családi és társadalmi szinten**
Hogyan segít a Mindfulness azaz a Tudatos jelenlét
Fazekas Gábor, MTVSZ-Föld Barátai munkatárs, MBSR-oktató
- 10:00-11:00 **Önismeret, álmok, boldogság** – egy pszichológus szemszögéből
Nógrádi Csilla, pszichológus, Országos Onkológiai Intézet
- 11:00-12:00 **Harmonikus család**
Kámán Éva, coaching szemléletű tanácsai - figyelemzavar, hiperaktivitás

Fizikai, lelki és szellemi gyakorlatok a boldog és egészséges életért

- 12:00-13:00 **Bioétel-kóstolás** - Tudatos étkezés bemutató és gyakorlat
Kabai József tudatos étkezés tréner,
Győri Beatrix térpszichológia tanácsadó
- 13:00-14:00 **Jóga**
Máté Erika, jógaoktató
- 14:00- 15:00 **Örömréning**
Horváth Kinga, örömréning-oktató, tanácsadó
- 15:00-16:00 „**Hangfürdő**” – Tibeti hangtál relaxáció
Benő Gabriella, gyógymasszőr, tibeti hangtál terapeuta

Műhelymunka (workshop):

- 10:00-12:00 **Mi a jól-lét (wellbeing) számomra egyéni, családi, közösségi, globális szinten?**
A Föld Barátai (Friends of the Earth) által kidolgozott módszertan gyakorlati kipróbálása lehetőséget nyújt annak feltérképezésére, hogy mit jelent számunkra a jól-lét, és hogyan lehetne ezt egyéni, családi, közösségi és globális szinten megvalósítani.
- 09:00-12:00 **Ingyenes egészségügyi szűrések:**
vérnyomás-, koleszterinszint, vércukorszint-mérés, testsúlyanalízis, védőnői tanácsadás

SZOMBAT-VASÁRNAP:

Egészséges és környezettudatos családi otthon bemutatása– interaktív kiállítás

A program változhat!