

PROGRAM

Egészségnevelési program – Funkcionális torna

Bakonycsernye Nagyközség Önkormányzata támogatási kérelmet nyújtott be a Terület- és Településfejlesztési Operatív Program Plusz keretében meghirdetett, „Helyi humán fejlesztések” című, TOP_Plusz-3.1.3-23 kódszámú felhívásra, és 290.000.000 Ft összegű, 100%-os finanszírozású, Európai Uniós forrásból származó támogatást nyert el, melynek eredményeként megkezdődhet a hátrányos helyzetű lakosság humán szempontú fejlesztése a Gaja völgyben: Bakonycsernyén, Bodajkon, Nagyvelegen és Balinkán, a településeken tervezett programokkal, rendezvényekkel.

Bakonycsernye Nagyközség Önkormányzata **„Egészségnevelési program – Funkcionális torna”** címmel tematikus életmódváltó és közösségi egészségnevelési program rendezvényt szervez a TOP_PLUSZ-3.1.3-23-FE1-2024-00007 azonosító számú, „Helyi humán fejlesztések a Gaja völgyében” című projekt keretében, az érintett lakosság, elsődlegesen a projekt célterületét alkotó négy településen élő idősök részére.

Rendezvény címe: Egészségnevelési program – Funkcionális torna
Rendezvény dátuma: 2025. november 22. (szombat), 9:00-11:30 óra között
Rendezvény helyszíne: Művelődési Ház és Könyvtár Bakonycsernye (8056 Bakonycsernye, Rákóczi út 78.)
Rendezvény résztvevői: Bakonycsernye, Balinka, Nagyveleg, Bodajk településeken élő idősök

Rendezvény programja:

09:00 – 09:30	Érkezés a művelődési házhoz, köszöntő
09:30 – 10:00	Persocski Gábor előadása: a funkcionális torna fontosságának bemutatása
10:00 – 10:10	Szünet
10:10 – 11:10	Funkcionális jóga torna
11:10 – 11:30	Frissítők kínálása
11:30	Rendezvény vége

A rendezvény célja, hogy felhívja a figyelmet az időskori mozgás és az egészségtudatos életmód fontosságára. A funkcionális torna segíti az időseket abban, hogy megőrizzék mozgékonyágukat, egyensúlyukat és önállóságukat a mindennapokban, ezáltal javítva életminőségüket és közérzetüket. A program egy rövid, ismeretterjesztő előadással kezdődik, amely bemutatja, miért nélkülözhetetlen a rendszeres testmozgás ebben az életszakaszban. A résztvevőket a torna után frissítő vízzel és egészséges gyümölcsökkel kínáljuk, ezzel is hangsúlyozva az egészségtudatos táplálkozás és a megfelelő folyadékpótlás jelentőségét. A rendezvény célja, hogy az életmódváltó és közösségi egészségnevelési program keretében motiválja az időseket a mindennapi aktív életmód fenntartására és az egészségük megőrzésére.

Várunk minden érdeklődőt rendezvényünkre!

Bakonycsernye, 2025. november 10.

Üdvözlettel:



Turi Balázs
Polgármester

Bakonycsernye Nagyközség Önkormányzata

