

## „LEGYÜNK EGYÜTT EGÉSZSÉGESEBBEK!„

### EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA /EFI/

2019. április – aktuális programok

#### AZ EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA PROGRAMJAI INGYENESEN LÁTOGATHATÓK.

Tanácsadásra és állapotfelmérésre előzetesen telefonon, e-mailben vagy személyesen lehet időpontot kérni.

Telefon: 22 419 666

Artainé Deák Anikó: 06-30-465-7920

Berecz Botondné Marcsi: 06-30-465-7797

E-mail: [efi@bicskerendelo.hu](mailto:efi@bicskerendelo.hu)

Személyesen: Bicske, Kossuth utca 15.

1. **Bicske - Cukor betegek klubja:** Suszter Boglárka dietetikus

**Előadó:** Kutenics Péter mentőtiszt, a bicskei mentőállomás vezetője, **Előadás címe:** „Elsősegélynyújtás, háztartási balesetek”

**Időpont:** április 16. 16.00-tól **Helye:** EFI Iroda, Kossuth utca 15.

2. **Bicske – Pilates:** Berecz Botondné konduktor-pedagógus és sportoktató vezetésével

**Időpont:** csütörtökönként: 16.30 – 17.30 **Helyszín:** Fiatalok Háza (régiz mozi)

3. **Bicske – Aerobic:** Berecz Botondné konduktor-pedagógus és sportoktató vezetésével

**Időpont:** keddenként: 16.30 – 17.30 **Helyszín:** Fiatalok Háza (régiz mozi)

4. **Tabajd – Pilates:** Berecz Botondné konduktor-pedagógus és sportoktató vezetésével

**Időpont:** csütörtökönként: 18:00 – 19:00 **Helyszín:** Tabajd, Kultúrház

5. **Csákvár- Funkcionális tréning:** Czinkóczkiné Galambos Gyöngyi, gyógytornász

**Időpont:** Hétfőnként: 19.00 -20.00 **Helyszín:** Csákvár, Terstyánszky Ödön Sportközpont

6. **Csákvár- Nordic walking:** Czinkóczkiné Galambos Gyöngyi, nordic walking oktató, gyógytornász

**Időpont:** április 08. 16:00 **Indulás:** Csákvár, Sportközponttól **Telefon:** 06-30-494-8049

7. **Bicske - FITT torna:** Berecz Botondné konduktor-pedagógus és sportoktató vezetésével

**Időpont:** Keddenként: 9.00-10.00 óráig **Helyszín:** EFI Bicske

**8. Bicske - Gerinctorna: Tarnócziné Horváth Gabriella vezetésével**

**Időpont:** Hétfőnként: 18.30-20.00 óráig **Helyszín** Bicske, Fiatalok Háza (régí mozi)

**9. Etyek - Gerinctorna: Tarnócziné Horváth Gabriella vezetésével**

**Időpont:** Szerdánként: 18:00-tól **Helyszín:** Etyek, Könyvtár

**10. Felcsút - Power Walking: Tarnócziné Horváth Gabriella vezetésével**

**Időpont:** április 6. 9:00-tól **Gyülekező:** Felcsút Faluház előtt **Telefon:** 06-70-454-5539

**11. Bicske - Testmozgás-tanácsadás: Némethné Mikó Éva gyógytornász vezetésével**

**Időpont:** Keddenként: 15.00-16.00 **Helyszín:** Bicske, Egészségügyi Központ

**12. Mány - Kondicionáló torna: Némethné Mikó Éva gyógytornász vezetésével**

**Időpont:** Keddenként: 18:30-tól **Helyszín:** Mány, Általános Iskola

**13. Bicske - Uszodaprogram: Czinkóczkiné G. Gyöngyi és Tarnócziné H. Gabriella vezetésével**

**Időpontja:** minden szombaton 14.00 órától, **Helyszín:** Bicske, Tanuszoda

(A program 2 turnusban zajlik, a második csoport 15 órakor kezd.)

**14. Bicske - Dietetikai tanácsadás: Suszter Boglárka dietetikus vezetésével**

**Időpontjai:** április 16. 17.00-tól **Helye:** EFI Iroda, Kossuth utca 15.

**15. Bicske - Életmód-tanácsadás: Artai Balázné, klinikai szakpszichológus vezetésével**

**Időpont:** egyeztetés alapján **Helyszín:** EFI Bicske

**16. Bicske - Dohányzás- és alkoholproblémákkal küzdők tanácsadása: Dr. Nyúli László addiktológus, pszichiáter szakorvos vezetésével**

**Időpont:** egyeztetés alapján **Helyszín:** EFI Bicske

**17. Bicske - Főzőklub: Dr. Lovasné Báder Katalin**

**Időpont:** április 11. 17:00 **Helyszín:** Szt. István u. 115.

További információkért keresse az EFI Irodát a fent megadott telefonszámokon vagy személyesen!