



TÁJÉKOZTATÓ IGÉNYFELMÉRŐ KÉRDŐÍV

Tisztelt Gyöngyössolymosi Lakos!

Tájékoztatjuk, hogy a **TÁMOP 2.4.5.-12/3-2012-0003** azonosító számú „**Gyöngyössolymos összefog a családokért, a munkáért!**” elnevezésű projekt keretén belül 2013. szeptemberében **Rekreációs központ** nyílik, ahol az alábbi szolgáltatások igénybevételére nyílik lehetőség:

- **Női kondicionáló torna:** mindenki számára, aki szeretné magát fitten tartani, megőrizni egészségét, állóképességét, izomerejét, aerobik illetve kardiológiai tréning izomerősítéssel (has, comb, fenék, hát, kar), hétfőn és csütörtökön 18.00-tól.
- **Gerinctorna:** megelőző jelleggel mindenkinek, főképp ülő munkát végzőknek, kedden 18.00-tól és/vagy szerda 18.00-tól. Cél megmozgatni a gerincet, megerősíteni a törzsizom-fűzőt. Tartásjavítás.
- **Csontritkulásos /gerincsérves torna:** azok számára, akiknek már van problémájuk a gerincükkel (isiász, lumbágó, derékfájós időszakok, nyaki-háti fájdalom, esetleg már gerincműtét után van), kedden 18.00-tól és/vagy szerda 18.00-tól.
- **Gyerek torna:** 5-6 éves kortól, kiscsoportosan, (max. 5 fő), mozgásfejlesztés (akiknek-picit lassabban fejlődik a mozgása, „ügyetlenebb”, lúdtalpas) tartásjavítás, koordinációfejlesztés, péntek 16.00-tól és/vagy szombat 11.00 órától.

A felsorolt tornák igény szerint változtathatók.

- **Vércukor, vérnyomásmérés**
- **Preventív jellegű tájékoztató előadások** az alábbi témakörökben:
 - baba- mama percek: táplálkozás, alvás
 - egészséges életmód, táplálkozás
 - időskor, nem betegség
 - cukorbetegség és a szövődésményeik
 - felkészülés a télre, betegségek megelőzése
 - házi (utazáshoz)patika összeállítása, meglévő ellenőrzése

Az előadások pontos időpontja a Rekreációs központban kerül feltüntetésre, illetve megtalálható a község honlapján a TÁMOP menü pontban.

A felsorolt tevékenységeket felsőfokú, szakirányú végzettséggel rendelkező munkatársak végzik.

Helyszín: Gyöngyössolymos, Rekreációs Központ (kis iskola háta mögött, régi tanítói lakás épülete)

Szolcsák Gyula
polgármester

Gyöngyössolymos, 2013. 09 hó 05.



GYÖNGYÖSSOLYMOS KÖZSÉG
ÖNKORMÁNYZATA



Kérem, amennyiben szívesen igénybe venne a fentebb felsorolt szolgáltatásokból, jelezze szándékát. Az igényfelmérő kérdőívet kitöltve leadhatja a Polgármesteri Hivatalban, a Polgármesteri Hivatal postaládájában, vagy a buszmegállóban elhelyezett postaládában.

név	
Lakcím	
Elérhetőség (telefon, e-mail)	
A szolgáltatás(ok) amelyet(ket) igénybe szeretne venni	Női kondicionáló torna <input type="checkbox"/>
	Gerinctorna <input type="checkbox"/>
	Csontritkulásos /gerincsérves torna <input type="checkbox"/>
	Gyerek torna <input type="checkbox"/>
	Vércukor, vérnyomásmérés <input type="checkbox"/>
	Preventív jellegű tájékoztató előadások <input type="checkbox"/>
	Egyéb javaslatát, kérjük, ossza meg velünk:

Válaszát köszönjük!

A projekt azonosító száma TÁMOP 2.4.5-12/3-2012-0003
„Gyöngyössolymos összefog a családokért, a munkáért!”



A projekt az Európai Unió támogatásával,
az Európai Szociális Alap
társfinanszírozásával valósul meg.