

SZAKMAI BESZÁMOLÓ

SZERZŐDÉS SZÁMA:	TOP_PLUSZ-3.1.3-23-HE1-2024-00020
SZERZŐDÉS CÍME:	Petőfibánya község által vezetett konzorciumban megvalósuló helyi humán fejlesztések
SZERZŐDŐ NEVE:	Zagyvaszántó Községi Önkormányzat 3031 Zagyvaszántó, Ifjúság tér 1.

Egészségnap Zagyvaszántón

A program időpontja: 2025. október 03.

**Helyszín: több helyszínen - Zagyvaszántó Házi Orvosi Rendelő, Régi könyvtár épülete,
Zagyvaszántó Könyvtár, Információs és Közösségi Hely**

Több helyszínen zajlott az idei egészségnap rendezvényünk.

Délelőtt folyamán a Dr. Kovács Erika házi orvos körzeti rendelőjében az asszisztens nővérek végeztek néhány vizsgálatot. Délután a hatvani Albert Schweitzer Kórház- Rendelőintézet Egészségfejlesztési Irodájának munkatársai a helyi könyvtárban fogadták a rendezvényre ellátogatókat. A régi könyvtár falai között az időskori tornán alapvető gyakorlatokat (lábemelés, széken ülve lábnyújtás, kar és vállkörzés, térdhúzás, légzésgyakorlatokat) végeztek a megjelentek.

A nap folyamán az alábbi programokon vehettek részt a látogatók:

- **Egészségügyi szűrések:**
 - Vérnyomás mérés
 - Vércukor- és koleszterinszint mérés
 - SpO2 mérés
 - Testzsír mérés
 - Hallásvizsgálat
 - Boka-kar index mérés
- **Gyümölcskóstoló**
- **Mozgásos foglalkozás:**
 - Időskori torna

A rendezvényre főként az idősebb korosztály látogatott el. A visszajelzések alapján a látogatók különösen értékelték a gyakorlati tanácsokat és az ingyenes szűrések helyben való lehetőségét. Az időskori tornának köszönhetően megelőzhetőek a különféle mozgásszervi problémák, javítja a

koordinációt, növeli a flexibilitást, és segít megőrizni a függetlenséget. Többen jelezték, hogy a jövőben is szívesen részt vennének hasonló eseményeken.

A rendezvény célja az egészséges életmód, táplálkozás, testmozgás népszerűsítése, a megelőzés fontosságának hangsúlyozása, valamint lehetőség biztosítása az egészségügyi szűrések és tanácsadások helyben való igénybevételére.

Zagyvaszántó, 2025. október 7.


Fekete László
polgármester

