

Egészségnap a Kunbaracsi Művelődési Házban

Mindenkit szeretettel meghívunk a **Kunbaracsi Kulturális Egyesület** szervezésében megrendezett egészségnapunkra, melynek keretén belül az alábbi **INGYENES** programokkal várjuk az érdeklődőket:

14:00-18:00 között szűrővizsgálatokon, tanácsadáson, masszázson vehetnek részt TÉRÍTÉSMENTESEN!



- **Testtömeg mérés** - Edlich Mónika szakaszsztens
- **Koleszterin szint mérés** - Edlich Mónika szakaszsztens
- **Vércukor szint mérés** - Némethné Pergel Ilona házi szociális gondozó
- **Vérnyomásmérés** - Némethné Pergel Ilona házi szociális gondozó
- **Anyajegy és szemölcs vizsgálat** - dr. Gergely Brigitta bőrgyógyász
- **Dietetikai tanácsadás a mért eredmények tükrében** - Budai Boglárka dietetikus
- **Frissítő masszázs** - Kiss Tünde gyögymasszőr

14:00-tól Reform táplálkozás a gyakorlatban:

Kenderesi Ilona egy komplett indiai menü elkészítését mutatja be, amit kóstoló követ. Ezután fűszernövények ismertetése és róluk szóló kötetlen beszélgetés.

Menü: *Túróleves, sült túrógombóc ízes fűszeres paradicsommártással.*

Fűszeres sárgaborsóval és csicseriborsóval töltött sült tészta batyu.

Meggy csatni, pirított mogyorós búzadara édesség.

Köretként indiai keletlen lepénykenyér baszmati rizzsel és sült panírral, és indiai fűszeres tea.

16:00-tól asztalitenisz, az új ARTENGO pingpong asztal igénybevételével

Időpont: Március 24. (szombat) 14:00-tól

Helyszín: Kunbaracsi Művelődési Ház



**Nemzeti
Együttműködési
Alap**

Bejelentkezési lehetőség

Hegedűsné Lédeczi Ildikó

Tel: +36/30 542-8135

vagy személyesen a könyvtárban