

VADNAI KRÓNIKÁS



Községi Önkormányzat ingyenes tájékoztató

kiadványa



13. évfolyam 5. kiadás

2013. augusztus



Tisztelt Vadnai Lakosok!

A civil egyesületek- és a képviselő-testület tagjai igyekeznek olyan programokat megpályázni, amelyek segítségével településünk épül, átalakul, a lakók közérzete javul, kulturális programok valósulnak meg, egyszóval a közösség javát szolgálja!

A sikeresen elnyert „TÁMOP-6.1.2-11/1-2012.” című pályázat megvalósítása egy kevésbé kiaknázott, de annál fontosabb, az egészség, egészséges életmód és az életminőség területén nyújtja a változás lehetőségét:

- Községünkért és Egymásért Alapítvány – „**Mozdulj az egészségedért**”,
- Községi Önkormányzat – „**Programok a vadnaiak egészséges életmódra nevelése érdekében**”
- Ószirózsák Nyugdíjas Klub – „**Mozdulj nagyfi!**”
- Vadna Községért Alapítvány – „**Együtt az egészséges életmódért**”

A programsorozat **2013. augusztus 28-án** veszi kezdetét és **2014. július 31-én** ér véget!

Ebben a 10 hónapban változatos eseményekkel várunk szinte minden korosztályt, hogy egészségfejlesztő foglalkozások, előadások, kirándulások, lelki egészség megőrzésére irányuló csoportfoglalkozások, szabadidős tevékenységek, sportprogramok, táncórák, túrák stb. keretében segítséget nyújtsunk Vadna község minden érdeklődő, a programhoz részt vevő lakosának az egészsége megőrzéséhez, fizikai állapotának javításához, a sport- a mozgás örömeinek megismertetéséhez, mentális fizikális jólétének erősítéséhez, az együtt töltött órák tartalmas eltöltéséhez!

A pályázati program elindítását jelző Startpisztoly 2013. augusztus 28-án (szerda) dördül el.

Lakossági „**Állapotfelméréssel**” kezdünk, amely során szeretettel várunk mindenkit kortól-nemtől függetlenül:

Helyszín: **Gööz Pál Művelődési Ház**
Időpont : **augusztus 28. (szerda) 15.15 – 18.00 között**
augusztus 30. (péntek) 12.15 – 16.00 között .

Az említett helyszínen és a két időpontban (szabadon választható, hogy kinek mikor alkalmas) dr. Korniss Attila háziorvos vezetésével az egyének egészségi állapotának felmérésére kerül sor és minden résztvevő számára „Értékelő lap” kerül kiállításra, valamint az eredmény alapján szakszerű Tanácsadásban részesülnek!

Állapotfelmérés elemei: testtömeg, testmagasság, vérnyomásmérés, testzsírmérés, BMI számítás, CO szint mérés, anyajegy vizsgálat, de sor kerül cukorszint mérésre, tenyérjőslásra és testmasszás kipróbálására is!

A következőkben ismertetem havi lebontásban a 10 hónap programjait, hogy mindenki kiválaszthassa már előre az őt érdeklő egészségügyi rendezvényt:

Szeptember:

- Állapotfelmérés (akiknek nem volt megfelelő az augusztusi időpont)
- Folyamatos Pingpongozási lehetőség 10 hónapra keresztül
- „Egészségügyi Nagyrendezvény”
- Strandfoci bajnokság a Vadna Parkban

Október:

- „Szépkorúak Egészség hete”
- Indul a „Zumba-party” (támogatott órák, heti egy alkalom)
- Elsősegélynyújtó Tanfolyam
- Kondicionáló Terem kialakítása, átadása a lakosság használatába

November:

- Előadás: A gyermekek helyes táplálása
- Stresszkezelés
- Jóga tanfolyam indul
- „Cukros Klub” előadásai
- Vetélkedő az egészséges életmódról
- Őszi Túra – minden korosztálynak

December:

- Előadások: Stresszkezelés
Táplálkozási tanácsadás
- Teremlabdarúgó Bajnokság
- Pingpong Bajnokság
- „Egészségügyi Nagyrendezvény”
- Téli Gyermektábor

Január:

- Táplálkozási tanácsadás
- „Cukros Klub” előadásai
- Úszásoktatást indítunk általános iskolások részére a kazincbarcikai Uszoda segítségével
- Sakkverseny
- Elsősegélynyújtó tanfolyam

Február:

- Téli túra
- Teremfoci bajnokság
- „Egészségügyi Nagyrendezvény”
- Megkezdett tanfolyamok folytatása

Március:

- Pingpong Bajnokság
- Aerobic tanfolyam
- Megkezdett programok folytatása

Április:

- Szexuális felvilágosító előadása
- Táplálkozási klub rendezvénye
- „Várhegy” túrája
- Megkezdett programok folytatása

Május:

- „Egészségügyi Nagyrendezvény”
- Strandlátogatás
- „Nagyi Túra”
- Focibajnokság
- Gyermeknap rendezvények
- Megkezdett programok folytatása

Június:

- „Egészségügyi Nagyrendezvény”

Július:

- Bentlakásos Gyermektábor

A programok időpontjai változhatnak, de minden rendezvény megtartásra kerül. Bízunk benne, hogy a programsorozat végére a lakosság egészségügyi állapota és közérzete jobb lesz!

A Gööz Pál Művelődési Ház hírei



Nagy örömmre szolgál, hogy a tíz hónapon át tartó Egészségfejlesztési programsorozat rendezvényeinek nagyrészt a Művelődési Ház ad majd otthont. Ezúton is várunk minden vadnai lakost, éljenek a lehetőséggel, tegyük mozgalmasabbá a hétköznapokat, váljunk egészségesebbé a program által, melyek olyan sokrétűek, amiben minden korosztály megtalálhatja a kedvére valót.

Az elmúlt nyári hónapok is bővelkedtek programokban. Nagy sikerrel, 11 csapat részvételével, fantasztikus hangulatban zajlott a **Nemzedékek találkozója a gasztronómiában.** Fiatal szakácstanoncoktól a tapasztalt háziasszonyokig sokan próbálkoztak, hogy elnyerjék a zsűri tetszését.



Az elkészült ételek nemcsak fenséges ízükkel, de látványos tálalással is falatozásra csábítottak.

Július 22. és 26. között került sor a **Nyári Ifjúsági Tábor** megrendezésére. Várakozáson felüli volt az érdeklődés a tábori programok iránt. 48 gyermek és ifjú töltötte együtt jó hangulatban, egymás társaságát élvezve ezt az öt napot. A jó hangulatú csapatjátékok, a közös tábori zászló készítése, agyagozás, kézműves foglalkozások, túrázás, strandolás, számháború mellett a nagyobbakat komolyabb hangvételű előadások is várták. A táborozók minden nap más-más csapat által készített ételeket fogyaszthattak. A közös főzés, társaikért való munkálkodás összekovácsolta a csapatokat. A tábort jó hangulatú tábortűz és szalonnasütés zárta.



„Tudásod a jövőd” című TÁMOP 2.1.2 pályázat keretében két **angol nyelvi tanfolyam** is beindult a nyáron. Július 22-én a **60 órás**, augusztus 15-én a **90 órás** képzés vette kezdetét. Így 28 felnőtt képezi magát a pályázat segítségével november elejéig.



A program folytatódik, most egy német tanfolyam szervezése zajlik, akit érdekel, keressen a Házban, segítek a regisztrációban, és minden kérdésre válaszolok a projekttel kapcsolatban.

Szeptemberi programok:

- **Őszköszöntő játszóház** – készülve az iskolakezdésre tanszertartó, kosárka papírfonással
- **Irodalom másképp** – megzenésített versek gyerekeknek
- **A magyar népmese napja** – dramatikus játék, mesemondás óvodások, színjátszósok, felnőttek részvételével.

FIGYELEM!

Jobb munkahelyet szeretnél? Sokat dobna az önbecsüléseden egy

ÉRETTSÉGI?

MOST megszerezheted!

A képzés tandíjmentes, azaz **ingyenes** ráadásul a jelentkezők diákigazolványt igényelhetnek!

Jelentkezz a Digitális Középiskola érettségít adó esti tagozatos képzésére!

- a tananyag digitális formában érkezik a gépedre, akkor tanulsz, amikor időd van
- havonta 2-3 szombat délelőtt konzultáció
- 8. általánossal rendelkezőknek 4 év, szakmunkásbizonyítvánnyal 3 év

Jelentkezési lap a könyvtárban Marinné Krisztinánál!

Jelentkezési határidő: augusztus 30.

Az őszi programokhoz jó szórakozást, aktív részvételt, és kellemes időtöltést kívánok!

Marinné Tóth Krisztina

Művelődési Ház vezető



Tudásod a jövőd!



**TANULJ NYELVET!
SZEREZZ NYELVVIZSGÁT!**

NÉMET NYELVI KÉPZÉS

98%-OS TÁMOGATÁSSAL!

90 ÓRA MINDÖSSZE 1800 FORINTÉRT!

RÉSZLETEK A KÖNYVTÁRBAN!

VADNA, KOSSUTH ÚT 7.

NE HAGYD KI A LEHETŐSÉGET!

Tudásod a jövőd!