

GÉGEMŰTÖTTEK ÉS LÉGŐSZERVI BETEGEK KLUBJA

Dr. Tilinger Edit tüdőgyógyász szakorvos vezetésével
Helyszín és időpont: Vajda Gimnáziumban, időpontokról érdeklődjön az EFI irodában

TESTMOZGÁS TANÁCSADÁS

Némethné Mikó Éva és Nagy Arletta gyógytornászok vezetésével
Mikó Éva időpontjai: január 6., 20. kedd 15.00-16.00 óráig
Nagy Arletta időpontjai: január 13., 27. kedd 15.00-16.00 óráig
Helyszín: Bicske, Egészségügyi Központ, Kossuth tér 17.



SÉRÜLT GYERMEKEKET NEVELŐK CSOPORTFOGLALKOZÁSA

Szabó Ágnes vezetésével
Helyszín: Bicske, Kapcsolat Központ Időpont: január 12. hétfő 16 óra

USZODAI PROGRAM

Szombatonként 14.00 órától Bicskén a Tanuszodában
Az alkalmankénti vizitornát Czinkóczkiné Galambos Gyöngyi és Tarnócziné Horváth Gabriella vezeti.
A részvételhez előzetes jelentkezés szükséges a 06 22 419 666 telefonszámon.



KRÍZIS FELDOLGOZÁSÁRA ÖNSEGÍTŐ CSOPORT

Artainé Deák Anikó Pszichológus vezetésével
Időpont: január 9. – péntek 16-20 óráig
Helyszín: Bicske, EFI Iroda



A program a "Legyünk együtt! Egészségesebbek! Egészségfejlesztés a Bicskei kistérségben" című, TÁMOP-6.1.2-11/3-2012-0071 azonosítójú projekt keretében belüli valósul meg.

SZÉCHENYI 2020



RENDSZERES, ÉLETVITELSZERŰEN MEGJELENŐ TESTMOZGÁST ÖSZTÖNZŐ PROGRAMOK

BICSKE – PILATES
Berez Botondné konduktor-pedagógus és sportoktató vezetésével
Időpontok: minden kedden 16.30 – 17.30
Helyszín: Bicske, Vajda Gimnázium

BICSKE – AÉROBIC
Berez Botondné vezetésével
Időpontok: minden csütörtökön 16.30 – 17.30
Helyszín: Bicske, Vajda Gimnázium

CSÁKVÁR- FUNKCIONÁLIS TRÉNING
Czinkóczkiné Galambos Gyöngyi, gyógytornász vezetésével
Időpontok: minden hétfőn 19.00 – 20.00
Helyszín: Csákvár, Tersztyánszky Ödön Sportközpont

MÁNY- KONDICIONÁLÓ TORNA
Némethné Mikó Éva gyógytornász vezetésével
Időpontok: minden kedden 18.00 – 19.00
Helyszín: Mány, Általános Iskola tornaterme

VÉRTEBOGLÁR- KONDICIONÁLÓ TORNA
Czinkóczkiné Galambos Gyöngyi vezetésével
Időpontok: minden kedden 17.00 – 18.00
Helyszín: Vértesboglár, Művelődési Ház

BODMÉR- KONDICIONÁLÓ TORNA
Czinkóczkiné Galambos Gyöngyi vezetésével
Időpontok: minden kedden 18.20 – 19.20
Helyszín: Bodmér, Faluház

SZÁR- GERINCTORNA
Dr. Ricsó Gabriella, mozgásszervi rehabilitációs szakorvos, gyógytornász vezetésével
Időpontok: minden hétfőn 18.00 – 19.00
Helyszín: Szár, Új óvoda tornaterme

ÚJBAROK- GERINCTORNA
Dr. Ricsó Gabriella vezetésével
Időpontok: minden szerdán 18.00 – 19.00
Helyszín: Újbarok, Művelődési Ház

VÁL-PILATES
Berez Botondné Marcsi vezetésével
Időpontok: minden hétfőn 17.30 – 18.30
Helyszín: Vál, Ált. isk. tornaterme



LEGYÜNK EGYÜTT EGÉSZSÉGESEBBEK!



AZ EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA PROGRAMJAI INGYENESEN LÁTOGATHATÓKI
Tanácsadásra és állapotfelmérésre előzetesen időpontot kell kérni telefonon a 06 22 419 666, efi@bicskerendelo.hu email címen vagy személyesen az EFI irodában.

AZ EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA JANUÁRI PROGRAMJÁNLATA

SZÍV-ÉRRENDSZERI BETEGEK KLUBJA

Dr. Monostory Enikő belgyógyász, kardiológus szakorvos vezetésével.
Klubfoglalkozás időpontja:
január 13., 27. • kedd 14.00 – 16.00
Helyszín: Bicske, EFI, Kossuth utca 15.



CUKORBETEGEK KLUBJA

Dr. Kovalik Rita diabetológus szakorvos vezetésével
Klubfoglalkozás időpontjai:
december 9., 23. • péntek 17.00 – 19.00
Helyszín: Bicske, EFI, Kossuth utca 15.



FELCSÚT- PILATES
Berez Botondné vezetésével
Időpontok: minden kedden 18.00 – 19.00
Helyszín: Felcsút, Faluház

ÓBAROK - GERINCTORNA
Kaliczáné Szalai Katalin – testnevelő, gyógytestnevelő vezetésével
Időpontok: minden kedden 17.30 – 18.30
Helyszín: Óbarok, Polgármesteri Hivatal

VÉRTEACSA - GYÓGYTORNA
Kovács Gabriella gyógytornász vezetésével
Időpontok: minden szerdán 18.00 – 19.00
Helyszín: Művelődésiház

TABAJD - PILATES
Berez Botondné vezetésével
Időpontok: minden csütörtökön 18.00 – 19.00, első időpont január 15.
Helyszín: Kultúrház

“SZÜLŐI SZEREPEK „ CSOPORT FOGLALKOZÁS ÉS “GYERMEKVÁRO” SZÜLŐKLUB



Madariné Molnár Tünde, pszichológus vezetésével
Klubfoglalkozások időpontjai: jan. 8., 15., 22. – 10 óraok
Helyszín: Csákvár, Családsegítő és Gyermekjóléti Szolgálat, Szt.István utca 13.

Kárpáti Hajnalka védőnő vezetésével
Klubfoglalkozások időpontjai: jan. 9. Helyszín: Bicske, Vajda János Gimnázium



DIETETIKAI TANÁCSADÁS

Kéri Zsuzsanna Mária dietetikus vezetésével
Időpontok: január 13., 27. kedden 17.00-19.00 Helyszín: EFI Iroda, Bicske

FŐZŐKLUB – BÁDER KATALIN

Január 8., 22., csütörtök 17-20 óráig • Bicske, Szent István út 115.

“KETTŐS SZORÍTÁSBAN”

Családtagok, szülők, serdülők, gyermekek nevelési problémáinak segítése
Guba Imre család gondozó vezetésével
Időpont: január 23., 17.00-18.00
Helyszín: Mány, önkormányzat épülete