

## USZODAI PROGRAM

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

## FIATAL FELNŐTTEK

Artainé Deák Anikó Pszichológus  
vezetésével  
Időpont:  
június 8., 22. • 16-20 óráig  
Helyszín:  
Bicske, EFI Iroda

## ÖNISMERETI KLUB

## GÉGEMŰTÖTTEK ÉS LÉGZŐSZERVI BETEGEK KLUBJA

Dr. Tilinger Edit tüdőgyógyász szakorvos vezetésével  
Időpont: június 10., 24.  
Helyszín: Bicske, EFI, Kossuth u. 15. • 17.00 – 19.00



A program a "Legyünk együtt! Egészségesebbek!  
Egészségfejlesztés a Bicskai kistérségben" című,  
TÁMOP-6.1.2-11/3-2013-0071 azonosítószámú  
projekt keretében belül valósul meg.

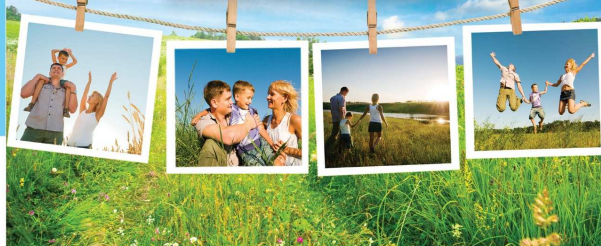
SZÉCHENYI 2020



Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap

BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

## 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 JÚNIUSI PROGRAMAJÁNLATA

### SZÍV-ÉRRENDSZERI BETEGEK KLUBJA

Dr. Monostory Enikő belgyógyász, kardiológus szakorvos vezetésével.  
Klubfoglalkozás időpontja: június 9., 23. • kedd 14.00 – 16.00  
Helyszín: Bicske, EFI, Kossuth utca 15.



### CUKORBETEGEK KLUBJA

Dr. Kovalik Rita diabetológus szakorvos vezetésével  
Klubfoglalkozás időpontjai:  
június 4., 18. • péntek 17.00 – 19.00  
Helyszín: Bicske, EFI, Kossuth utca 15.



## RENDSZERES, ÉLETVITELSZERŰEN MEGJELENŐ TESTMOZGÁST ÖSZTÖNZŐ PROGRAMOK

BICSKE – PILATES  
Berez Botondné konduktor-pedagógus  
és sportoktató vezetésével  
Időpontok: június 4-én, 16.30 – 17.30  
Helyszín: Bicske, Vajda Gimnázium



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

TABAJD - PILATES  
Berez Botondné vezetésével  
Időpontok: minden csütörtökön 18.00 – 19.00  
Helyszín: Kultúrház

ETYEK - ALAKFORMÁLÓ TORNA  
Tarnócziné Horváth Gabriella aerobic-  
és aqua-fitness oktató vezetésével  
Időpontok: minden szerdán 18.00 – 19.00  
Helyszín: Segítő Kéz Szociális Intézmény

### DIETETIKAI TANÁCSADÁS

Kéri Zsuzsanna Mária dietetikus vezetésével  
Időpontok: június 9., 23. • kedden 16.30-17.30 óráig  
Helyszín: EFI Iroda, Bicske



### FŐZŐKLUB – BÁDER KATALIN

június • 17-20 óráig • Bicske, Szent István út 115.

### TESTMOZGÁS TANÁCSADÁS

A hónap minden keddjén váltott  
beosztásban rendelkezésre állnak:  
Némethné Mikó Éva  
és Nagy Arletta gyógytornászok

15.00 -16.00 óráig

Helyszín:  
Bicske, Egészségügyi Központ,  
Kossuth tér 17.



### SÉRÜLT GYERMEKEKET NEVELŐK CSOPORTFOGLALKOZÁSA

Szabó Ágnes vezetésével  
Helyszín: Bicske, Kapcsolat Központ  
Időpont: június 8. • hétfő 16 óra



### “SZÜLŐI SZEREPEK „ CSOPORT FOGLALKOZÁS

Madariné Molnár Tünde, pszichológus vezetésével  
Időpont: június 10. • 17.00  
Helyszín: Csákvár, Családsegítő és  
Gyermejjóléti Szolgálat, Szt.István utca 13.

