

2018.12.29-én 15:00-kor a Nagyoroszi Művelődési házban kezdődtek a megrendezett térségi egészségnap programjai, amelyen különböző egészségügyi szűréseket és egészségnyújtó ismereteket segítő gyakorlatokat és sebkötözési gyakorlatokat mutattunk be a megjelent érdeklődőknek a Magyar Vöröskereszt szakemberei segítségével.

A különböző elsősegély nyújtó gyakorlatok ismertetése mellett a sebkötözési gyakorlatokat is bemutatták. Nyomatékosították a megjelentek körében mennyire fontos szakszerű segítséget nyújtani bajban jutott embertársainknak, ezért mennyire fontos megismerni ezen gyakorlatokat. A gyakori sebkötözési gyakorlatok be is mutattuk az érdeklődők számára. Például: fedő - nyomó, szorítókötések, illetve ismertettük a kötszerek típusait illetve, hogy mi- mire való/használható.

18:00 kor a Művelődési ház színháztermében tartottunk előadást az egészséges táplálkozással kapcsolatban, melyre meglepetésünkre nagy érdeklődés volt. Beszéltünk fontosságáról, illetve, hogy milyen betegségekhez vezethet a túlzott elhízás, ami ennek vele járója.

Az előadás után egészséges ételkóstolót tartottunk, ami az egyik legnagyobb érdeklődésre tartott számot. A kóstoló során Tóth Barnabás séf arról is beszélt, hogyan érdemes az ételeket egészségesen elkészíteni, milyen alapanyagokat használjunk, hogyan támogassuk a helyi gazdákat a bevásárlás során. Számos hasznos tippet és trükköt tanultunk és érdekes ételeket kóstoltunk pl. mint a csatni, amit bárki otthon is el tud készíteni.

