

DOHÁNYZÁSMENTES VILÁGNAP - NO TOBACCO DAY

2015. május 31. 10:00-18:00 - Tata, Új Kajakház Ökoturisztikai Központ (Öreg-tó, www.ujkajakhaz.hu, tel: 34/487-090)

A rendezvény fővédnöke: MICHL JÓZSEF, Tata város polgármestere

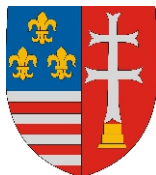
„NE GYÚJTS RÁ! A CIGI ÉGŐ!!!”

Tudja-e Ön, hogy

- ▶ A szívbetegségek 40%-áért a dohányzás tehető felelőssé?
- ▶ A dohányzás jelenleg évi 6 millió ember halálát okozza
- ▶ Ez a szám 15 év múlva a 8 milliót is meg fogja haladni?
- ▶ A passzív dohányzás további 700.000 ember életét követeli, akik nagy része nő és gyerek?
- ▶ Magyarországon a lakosság 33%-a (férfiak 41%-a, nők 26%-a) dohányzik napi rendszerességgel?
- ▶ Hazánkban évente 35.000 ember halálát okozza a dohányzás?

**A Dohányzásmentes Világnapon Egészségnapot szervezünk,
melynek során fel akarjuk hívni a figyelmet a dohányzás,
valamint a 4 fő „közellenség”**

**(szívbetegségek, tüdőbetegségek, cukorbetegség, daganatos betegségek)
veszélyeire.**



Az alábbi felvilágosító, egészségnevelő és sport-programok várják a lakosságot 0-99 éves korig:

Rövid szakmai felvilágosító előadások:

- A dohányzás szív-érrendszeri és légzőszervi veszélyei
- Miért szoknak rá a fiatalok és miért nehéz leszokni a dohányzásról?
 - A gyermekkori elhízás jelentősége
 - Mit kell tudnunk a passzív dohányzásról?
 - Az egészséges életmód és étrend alapjai
 - A nők szívbetegségei - Pirosban A Nőkért

Az elhangzott előadások alapján egy kérdőívet lehet megválaszolni, a legjobb eredményt elérő résztvevők díjazásban részesülnek!

- Herbalife „egészséges reggeli” program
- Aerobik-óra és életmódtanácsadás **Katus Attila**, hatszoros világ- és kétszeres Európa aerobik bajnokkal.
- Vérnyomásmérés, szűrővizsgálatok, „artériás életkor” meghatározása arteriográffal, a leletek azonnali kiértékelése és konzultáció szakemberek segítségével az UNIQUA Biztosító Egészségmegőrző Kamionján. Várja Önöket az UNIQUA Egészségnagykövete, **Gyenesei Leila**, kétszeres olimpikon, kétszeres világ- és háromszoros Európa bajnok öttusázó.
 - Családi sportvetélkedők díjazással
 - Iskolai rajzpályázat („Ne gyújts rá! A cigi égő!”) díjazással, a zsűri elnöke: **Papp Albert**, tatabányai festőművész
 - Salsa-aerobik („dr.Ági Salsa-TáncLáz”)
- Kick-bokszt aerobik **Gárdus Bence**, feketeöves karateoktatóval
 - „Mozogj a szívedért, mozogj az egészségedért!” - iskolák közötti futó- és kerékpárverseny díjazással
 - FitCamp edzés a Herbalife támogatásával
- Szívderítő sátor, riportokkal, felvilágosítással **Kéky Kira**, kézműves sátor
 - Látogatás a Fényes Tanösvényen városnézéssel (max. 50 fő)
 - Sétahajózás (max. 40 fő), előzetes jelentkezés az Ökoturisztikai Központban (34/487-090)



Katus Attila



Gyenesei Leila



Gárdus Bence

Várjuk Önöket a Szervezőbizottság nevében:

dr. Gődölle Zoltán

(Árpádházi Szent Erzsébet Szakkórház és Rendelőintézet, Kardiológiai szakrendelés, Tata)

dr. Böcskei Renáta

a Magyar Artériás Stiffness Társaság Vezetőségi tagja (Simmelweis Egyetem, Pulmonológiai Klinika, Budapest)

dr. Benczúr Béla

a Magyar Artériás Stiffness Társaság elnöke (Hetényi Géza Kórház, Kardiológiai osztály, Szolnok)

dr. Böcskei Csaba PhD

(Szent Borbála Kórház, Tüdőgyógyászati Osztály, Tatabánya)

Dr. Nagy Ágnes

stresszoldó terapeuta (Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs)

