

Kedves Látogatók!

Óriási hír, hogy a **Mátrai Gyöngyszem Nagycsaládos Egyesületünk** a Tesco „Ön választ, mi segítünk” pályázatán sikerrel vette az első megmérettetést, és bejutott a mindent eldöntő szavazatgyűjtő fordulóba.

A pályázók közül a második fordulóba jutó programokra **2016. május 11. és június 7. között szavazhat a Tesco áruházakban.**

**1 VÁSÁRLÁS = 1 ZSETON = 1 SZAVAZAT**

Kérlek, lehetőség szerint a megadott időszakban MINDEN NAP a Tesco-ban vedd meg amire szükséged van, és dobd a zsetonodat a Mátrai Gyöngyszem Nagycsaládos Egyesület gyűjtőjébe.

Összefogással megvalósulhat **“Egészséges kisgyermekből, Egészséges felnőtt”** rendezvényünk.

### **RÉSZLETES PROGRAMUNK:**

Mai világunkban az egészséges környezet és egészséges életmód kérdése egyre fontosabb szerepet játszik hétköznapi életünkben és ösztársadalmi léptékben egyaránt. **Ahhoz, hogy a következő generációk egészségesen éljenek, minél inkább odafigyeljenek környezetükre, táplálkozásukra már gyermekkorban el kell kezdeni az egészségtudatos gondolkodásra való nevelést.**

A gyerekek bármit képesek elsajátítani, ha azt a saját koruknak megfelelő eszközök segítségével mutatjuk be nekik, s közben ösztönözzük a fejlődéshez elengedhetetlen tapasztalatok megszerzését. Elhatároztuk **új látásmódot, a megértés új módozatait hívjuk elő a Velünk tartó családoknál, ami harmonizáló hatást fejt ki.** Ennek első állomásaként tartjuk meg nyertes pályázatunk esetén **2016. július 16.-án SZOMBATON SÁSTÓN, NYÍLT CSALÁDI EGÉSZSÉG-NAPUNKAT, Egészséges kisgyermekből – egészséges felnőtt programunkat.**

TÉNY: Felgyorsult világunkban egyre kevesebb időt szentelünk egészségünkre. A testi-lelki egészség jó hatással van a társadalomra, kiegyensúlyozottá válnak az emberek. A családoknak szüksége van iránymutatásra, hiszen nem mindegy, hogy a **jövő generációjának milyen példát mutatunk**. Az egészséges táplálkozás-, a helyes testápolás- és a mozgás hiánya elősegítik a krónikus betegségek kialakulását. Ennek megelőzése érdekében mindent el kell követni és már **gyermekkorban játékos úton meg kell szeretetni, hogy tudatossá, később szokássá, napi rutinná váljon a helyes életvitel. Ezt csak az egész család bevonásával lehet elérni!!**

A projekt egész napos egészséges életmódra nevelő tevékenységek sorozata a Mátrában, **KINCSKERESÉSSEL egybekötve**. Sástó ideális hely a programhoz, hiszen a jó levegőn, nyugodt környezetben fogékonyabbak az emberek. Ha eljönnek, megteszik az első lépést egészség megőrzése felé azáltal, hogy saját környezetükből kimozdulnak. A tó körül tanösvény lesz kialakítva pihenőpontokkal, ahol különböző egészségre, környezetvédelemre nevelő, **ügyességi játékok lesznek**. A Kincskereső zsetonok gyűjtői a nap végén **sorsoláson vesznek részt, melyen egészséggel kapcsolatos kis- és nagy nyereményekhez jutnak majd**. **Előadások** keretén belül megismerkednek a résztvevők a **helyes táplálkozás alapjaival, dietetikus segítségével; az egészséges ételek elkészítésével - mesterszakács segítségével. A helyes szájapolásról fogorvos és fogtündér segítségével tanulhatnak majd a kicsik és a nagyok**. Megtudhatják különböző krónikus betegségek kialakulásának okát, azok megelőzését és a **szűrővizsgálatok fontosságát** házi orvos segítségével. A mozgás játékos megszerettetése pl.: a közkedvelt **Zumba, és más táncok, harcművészeti bemutatók, mozgásterápiák által. Környezetvédelemmel kapcsolatos GYAKORLATI előadásokat** a Károly Róbert Főiskola Öko Klubjának segítségével tartjuk, akik játékos formában mutatják be annak fontosságát. Lesz **Dr. DNS géntérkép-bemutató; Megment Elek elsősegélynyújtó mini tanfolyam; Anyatejjel kapcsolatos totó- és bemutató; Optikai szűrővizsgálat; stb.**

**Lesz helyben rajzpályázat; Kutylus-simogatás és megismerkedés a KÉKES KUTATÓ-MENTŐ Alapítvány**

munkájával. A változatos, egészséges táplálkozás mellett a szervezetet károsító szenvedélyektől való távolságtartást is játékos formában ismertetjük majd, **DROG STOP** kiscsoportos foglalkozás alkalmával – szakember segítségével. Reméljük, hogy az **AlmaMeseház** sem maradt üresen, és a nagyobbaknak a **tini-kozmetika, a természetes smink- és szépségápolás, a szín- és stílus tanácsadás** is megmozgatja a fantáziáját. A **grafológia**, és a **többféle masszáz**s mellett a Metodic-rendszer **energiaszint mérést végez**, valamint a sok színes kiállító mind-mind egyenként hasznos ismeretforrásnak is bizonyult a **joghurt-készítés** fortélyaitól egészen az **asztrológiai kisokosig**.

Lesznek még **felnőttek részére is kiscsoportos előadások**, foglalkozások; **Tudásesszenciák – hétköznapi praktikákkal – mindennapi nyelven**.

**Programunk küldetése, hogy a fontos információkat élményként adjuk át a megjelenő gyerekeknek és nem kevésbé a szüleiknek.** Ráébresszük őket arra, mennyi öröm rejlik a tudásban, a természetben, a játékban, az alkotásban, és a közösséghez tartozásban – ez a napi „sulis-rutin” mellett nehezkesebb, ezért is vállaltuk a programsorozat lebonyolítását.

A gondokért, melyeket a fiatalok okoznak a társadalomnak, sokszor a fiatalok szüleit vádolják. A szülőket vádolják, de nem képezik. Évente sok millió új anya és apa veszi fel azt a munkát, amely a világon a legnehezebb, hazavinni egy csecsemőt, aki majdnem teljesen magatehetetlen, viselni minden felelősséget testi, lelki, szellemi egészségéért és úgy nevelni, hogy tevékeny, együttműködő és hasznos polgárrá váljon.

**Mi hiszünk abban, hogy programjainkkal képesek vagyunk a gyerekek harmonikus felnevelését segíteni.**

**A gyermek maga A lehetőség.** Minden egyes gyermek születése pillanatától magában hordozza mindannak lehetőségét, ami lehet belőle. **Egy új élet – egy új világ – egy új megvalósulás.**

A nevelés csodája és szépsége abban rejlik, hogy képesek vagyunk segíteni, nyomon követni és támogatni e nyitott és

mindenre fogékony szellem kibontakozását. Persze badarság lenne azt állítani, hogy 4-5 ilyen program dús nap hatására, amelyre most a pályázat lehetőséget biztosít nekünk eloszlik minden társadalmi feszültség, vagy, hogy csak egészségesen fog táplálkozni minden résztvevő, és a napi friss levegőn lévő tornázás közben szellemet és lelket egyaránt tápláló beszélgetések fognak a szülők és gyerekeik között áramlani. De az egészséges életmódra nevelés akkor sikeres, ha az egészséges életvitel valóban jellemzi az otthoni szokásokat - ezért hívjuk a közreműködő családtagokat, jöjjenek el a hívogató program-kavalkádra, találják meg azt/azokat a pontokat, amit **ha új szokássá alakítanak otthon, akkor egy lépéssel közelebb kerülünk a közös célhoz.**

**A közös cél pedig az egészség. Az egészség az, ami alkalmassá teszi az embert arra, hogy aktív szerepet játsszon a társadalomban, egyben képessé teszi a társadalmat arra, hogy kulturálisan és gazdaságilag is virágozzék.**

**A PROGRAMISMERTETŐ A TELJESSÉG IGÉNYE NÉLKÜL KÉSZÜLT.**

**NYERTES PÁLYÁZAT ESETÉN VALÓSUL MEG – AKKOR TELJES RÉSZLETES (IDŐPONTOKRA SZEDETT) PROGRAMMAL JELENTKEZÜNK!**

**EGÉSZSÉGES TERMÉKEK KIÁLLÍTÁSA ÉS VÁSÁRA LESZ EGÉSZ NAP.**

**A belépés díjtalan lesz Mindenki számára!**

Fontos utóirat: Minden vásárláshoz csak egy zseton jár, akármennyi a vásárlás összege. Érdeemes több részletre osztani lehetőség szerint, amit vásároltok.

Számítunk Rád!