Sporttanácsnoki javaslat
2025.11.05.

Ezúton szeretném beterjeszteni javaslatomat egy évente megrendezésre kerülő, közösségi egészség- és sportnap megszervezésére, **„Egészség Napja”** címmel.

A rendezvény célja, hogy a kerület lakosai számára közvetlen, élményszerű formában nyújtson **egészségmegőrzéssel, mozgással és életmóddal kapcsolatos ismereteket és lehetőségeket.**

Az esemény keretében különböző **egészségügyi és sport szakemberek** például:
orvosok, gyógytornászok, edzők, dietetikusok látogatnának el a kerületbe, akik **ingyenes szűrővizsgálatokat** (pl. testösszetétel-mérés, BMI, testzsír-izom arány, biológiai életkor becslés) végeznének, valamint **személyre szabott tanácsadást** nyújtanának mozgás, táplálkozás és életmód témakörében.

Opcionálisan a programhoz kapcsolódhatnak továbbá:

- interaktív **sportbemutatók** és közös mozgásformák (jóga, futás, nordic walking, gyermekmozgás-programok),
- rövid **előadások** az egészséges életmódról,
- valamint helyi sportegyesületek és szolgáltatók bemutatkozása.

Az „Egészség Napja” hosszú távon **erősítené a kerület közösségi életét**, **ösztönözné az aktív, egészségtudatos életmódot**, és **hozzájárulna a lakosság egészségi állapotának javításához.**

A rendezvény megszervezése évente egyszer, a tavaszi vagy őszi időszakban javasolt, a Újpest valamely központi közösségi terén, parkjában vagy sportlétesítményében.

Sulykos Kristóf
sporttanácsnok

……