

Pest megyei nyugdíjasok Egészségmegőrző Egyesülete

A **Pest megyei nyugdíjasok Egészségmegőrző Egyesületét** hivatalosan 2003-ban jegyezték be néhány évi „szabad” működés után. A nevéből is kitűnik, hogy nemcsak Vácukára, hanem egész Pest megyére kiterjesztve hozták létre. Az azóta eltelt évek során sok más településről voltak/vannak tagjai, több más társszervezettel tartották/tartják a kapcsolatot. Taglétszámuk jelenleg 65 fő.

Céljaik között az időskori egészség-öngondoskodás erősítése szerepel, amelyet különböző programokon, rendezvényeken való aktív részvétel útján próbálnak elérni. Ahogy ők maguk megfogalmazták: **„Célunk, hogy rávezessük idős társainkat arra, hogy a szabadidő eltöltésének egyik módja az egészségünk iránti öngondoskodás legyen. Ebben segít az Egyesület.”**

Programjaik: tornafoglalkozások (központban a csontritkulás), testkarbantartó gyakorlatok, egészséggel kapcsolatos előadások, bemutatók szervezése, az egészséges táplálkozás jelentőségére felhívó foglalkozások rendezése, egy évben több alkalommal gyógyfürdő-látogatások. Emellett aktívan részt vesznek a falunapon és az egészségnapon, együttműködnek több hazai és határon túli társszervezettel, sőt, ezekkel a szervezetekkel összefogva rendszeresen részt vesznek az idősek számára rendezett tornaversenyen (ahol 2002-ben 2. helyet értek el). Az óvodával évi egy-két programot közösen szerveznek, az iskola pedig a hideg téli időben termet biztosít számukra.

A közeljövőben olyan, a korosztályuknak ajánlott tornafelszerelések beszerzését tervezik, amelyek segítségével hatékonyabb lehet az egészségmegőrző tornafoglalkozásuk.

Az Egyesület az egészségtudatosság nevében várja a csatlakozni kívánókat. Peckman Sándornét, az Egyesület elnökét keressék a 06-70- 940-5421-es telefonszámon.