

Klubfoglalkozások:

Hetente egy alkalommal találkozunk, a foglalkozásokon szakelőadók segítik munkánkat.

Szolgáltatásaink:

- vércukormérés,
- koleszterinmérés,
- testsúlykontroll,
- vérnyomásmérés,
- ingyenes Diabetes újság minden foglalkozáson,
- ingyenes kölcsönzés cukorbetegséggel kapcsolatos ismeretekről.

Pogramok:

Tanulmányút formájában tapasztalatcsere az Egri Diabetes Szövetséggel, a Győr-Sopron Megyei Cukorbeteg Egyesülettel, a Zempléni Diabetes Asztaltársasággal.

Megállapodások a közös munka végzéséről, egymás segítségéről. Emléklap a találkozóról.

Rendezvényeink:

Országos Cukorbeteg-találkozó Törökszentmiklóson a 2006. és a 2008. évben.

Városi rendezvények: Életmódnapiak szervezése megalakulásunk óta, ingyenes szűrővizsgálatot biztosítunk az érdeklődőknek, európai ízek bemutatója.

Civil kapcsolatok:

Egészség-Játékosság Alapítvánnyal anyák napi közös műsor.

Kapocs a Mozgássérültek Segítésére Alapítvánnyal a Ne add fel... városi műsor közös szervezése.

Az Egyesített Gyógyító és Megelőző Intézettel közös városi Életmódnapiak szervezése.

Az egyesület működéséhez gyűjtőmunka:

SZJA 1%, önkormányzati iparüzési adó 1%, pályázatok, városi, megyei önkormányzati, egyéni és vállalkozói felajánlás.

Buzás Sándorné



Karácsony a szeretet ünnepe
Zenei ajándécsokor sok szeretettel
Karácsonyi érzés
Kóstoló
Boldog érzés, karácsonyi hangulat



A Törökszentmiklósi Cukorbetegért Egyesület
Felhőtlen szórakozás
Szieszta a melegben
Finom ebéd készül



Cukorbeteg-egyesület
Törökszentmiklós
Születésnap



Oktatóprogram
Végállomás! Kiszállás! Szalajkavölgy
Pihenő a fátoly vízesésnél
Laza séta
Szilvászárd



Életmódnapi előadás
Az elhízás veszélyei – előadás
Ellenőrzés, tanácsadás
Életmódnapi előadás Törökszentmiklóson



A Diabétesz világnapi rendezvény megnyitója, Kaposvár
Előadás a neuropátiáról, szövődményeiről, a kezelés lehetőségéről
Programozás...



Ne add fel...
Színpadi jelenet
Cukorbeteg egyesületi tagok a színpadon
Szenátorok kórusa
Idős klubtagok a színpadon
A szeretet hangjai



Európai ízek bemutatója, 2007
Kóstoló – finom
Európai ízek bemutatója, 2008
Látvány – megnyerő
Kóstoló Törökszentmiklóson



Országos Cukorbeteg-találkozó, Törökszentmiklós, 2008
Megnyitó
A MACOSZ elnökének megnyitó beszéde
Torna Norbival, test és agyfrissítés az előadások között
Díjjátadás a cukorbeteg-klubok versenye után



Anyák napja óvodásokkal
Óróm nézni és hallgatni a gyermekeket
Anyák napja óvodásokkal
Köszönet a szívből jövő kis műsorért
Szívünk örömmel telve



Testmozgás a foglalkozásokon, vidáman...
Óvatosan...
Szerényen...
Lendületesen...
Katonásan...

- ### Az egészséges életmód 12 pontja
1. Ésszerű és egészséges táplálkozás, salaktalanítás
 2. Rendszeres mozgás, légzőgyakorlatok
 3. Pihenés, relaxáció
 4. Az életszemlélet formálása, az önismeret és a kommunikációs készség fejlesztése
 5. Kóros szenvedélyektől és más életmód-hibáktól való mentesség
 6. Test- és szépségápolás
 7. Aktív közreműködés az egészséges mikro- és makrokörnyezet fenntartásában
 8. A szexuális kultúra fejlesztése
 9. Egyszerű öngyógyító módszerek ismerete
 10. Az egyszerű életvezetés művészete
 11. Életfogytig tartó tanulás, önképzés
 12. Kreatív, örömet okozó munka választása