



## **به مناسبت هفته سلامت : برگزاری ورزش صبحگاهی سفیران سلامت توسط کارکنان مرکز جامع خدمات سلامت 6 رازی ، پایگاه سلامت شماره 7 جودی آباد**

همایش سفیران سلامت خانواده و رابطین سلامت محلات مرکز جامع خدمات سلامت 6 رازی و پایگاه سلامت جودی آباد به مناسبت هفته سلامت و آغاز هفته جوانان در محل بوستان آقالار برگزار گردید .

به مناسبت هفته سلامت و آغاز هفته جوانان و در راستای شعار زندگی سالم با نشاط و امید اولین همایش سفیران سلامت خانواده و داوطلبان سلامت محلات مرکز جامع خدمات سلامت رازی و پایگاه سلامت جودی آباد در محل بوستان آقالار برگزار گردید .

در این همایش که با حضور حدود 50 نفر از سفیران و داوطلبان سلامت و نیز تعدادی از کارکنان این مراکز و با حضور کارشناسان گروه آموزش سلامت و سلامت جوانان برگزار شد ابتدا سرکار خانم مراقب سلامت پایگاه جودی آباد در خصوص اصول خودمراقبتی و اهمیت آن آموزشهایی را ارائه نمودند ، سپس سرکار خانم ایمان زاده کارشناس بهداشت روان در خصوص بیابید درمورد افسردگی حرف بنزیم و راههای پیشگیری از آن برای حضار صحبت کردند و به سوالاتشان پاسخ دادند و در ادامه سرکارخانم زمانی کارشناس تغذیه در مورد اصول کلی تغذیه آموزش دادند.

در پایان این برنامه آموزشی ، برنامه نرمش همگانی و تحرک بدنی با تجهیزات موجود در پارک انجام شد و پس از قرعه کشی بین شرکت کنندگان به 5 نفر جوایزی اهدا گردید