

فعالیت های انجام یافته هفته سلامت زنان در شبکه بهداشت و درمان ورامین

واحد بهداشت خانواده برنامه میانسالان



آموزش اهمیت انجام فعالیت بدنی و پیاده روی و انجام حرکات کششی به همراه اهدای جوایز

(پایگاه شهید خوانساری)



آموزش فعالیت بدنی در حرمان و مکان به همراه پیاده روی و انجام حرکات کششی و برگزاری مسابقات ورزشی ت و اهدای جوایز به

نفرات برتر (پارک ۱۵ خرداد- پایگاه شرفی اصفهانی)

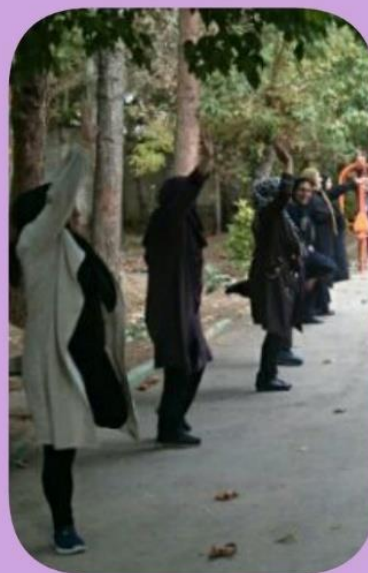


آموزش اهمیت تغذیه سالم و برگزاری جشنواره غذا و اهدای جوایز به نفرات برتر (پایگاه خیرآباد)



آموزش بهیختگیری از بیماری های مقاربتی- بک زندگی سالم و استقاده صحیح از شبکه های اجتماعی بهیختگیری از سرطان های

زنان و توزیع ویساین د۳ (حسینیه روستای نجف آباد (خانهداشت طغان)



آموزشی اهمیت فعالیت بدنی به همراه پیاده روی و انجام حرکات کششی (پایگاه امرآباد ۳- پارک ۱۵ خرداد)



جلسه آموزشی خودمراقبتی و اهمیت مصرف مکمل و تشکیل پرونده میانسانی (مدرسه روستای زواره و)



آموزش تغذیه سالم و برکزاری جشنواره غذا و اهدای جوایز (پایگاه امرآباد ۲)



آموزش اهمیت فعالیت بدنی و مضرات کم تحرکی به همراه برگزاری مسابقات ورزشی

(روستای حصاربالا- مرکز جوانان آباد)



آموزش نقش فعالیت بدنی و مضرات کم تحرکی و اهمیت مصرف مکمل ویتامین د۳- سبک زندگی سالم و استعاده صحیح

از شبکه های اجتماعی - (پایگاه سبج - بزرگمهر)



اهمیت فعالیت بدنی به همراه برگزاری مسابقه طناب کشی و همراه پذیرایی با صبحانه - (حسینیه روستای ریحان آباد)



آموزش تغذیه سالم در دوران میانسالی به همراه برگزاری جشنواره غذا و اهدای جوایز به نفرات برتر

(همدیه امام حسن مجتبی (پایگاه خیرآباد ۲))



آموزش اهمیت فعالیت بدنی و تغذیه سالم - آموزش استفاده صحیح از شبکه های اجتماعی و کنترل استرس -

(حسینیه پایگاه شهید عربی)



آموزش تغذیه سالم دهه میسگیری از پوکی استخوان - مسجد حضرت علی اصغر (پانجاه رازی)



آموزش نقش تغذیه در
پیشگیری از پوکی استخوان
(پایگاه واعظی - بزرگهر)

آموزشی خودمراقبتی و پیشگیری از
سرطان های شایع زنان کارگاه
خیاطی روستای زواره دوس





آموزش خودمراقبتی با

خودآزمایی ده میکسری

از سرطان پستان (حسینه

حصاربالا (مرکز جوادآباد))

آموزش اهمیت انجام

پاپ اسمیر و خودآزمایی

پستان

(خانم بهداشت جعفرآباد)





پیشگیری از سرطان دانه

رحم با اهمیت انجام پاپ

اسمیر (پایگاه امرآباد)

آموزش اهمیت فعالیت

بدنی و انجام حرکات کششی

(پایگاه امرآباد)





آموزش خودمراقبتی دهه شصتیگری از

سرطان های زنان

(مرکز شهرک مدرس)

آموزش اهمیت تغذیه

سالم و انجام فعالیت بدنی

(مرکز شهرک مدرس)





آموزشی تغذیه سالم - خودآزمایی پستان دهه میگزیری از سرطان پستان

حسینه زینیه (خانه بهداشت طغان)



آموزش تغذیه سالم در
دوران میانسالی (شبکه
بهداشت و درمان ورامین)

آموزش بیماری های
پلی کیستیک و میگرنی از
سرطان های شایع زنان
(خانه بهداشت زواره و)





آموزش اهمیت فعالیت فیزیکی

مضرات عدم تحرک به همراه

حرکات کششی

بانگاه نفیس (پایگاه خیرآباد ۲)



تهیه و تدارک جوایز به

مناسبت هفته سلامت

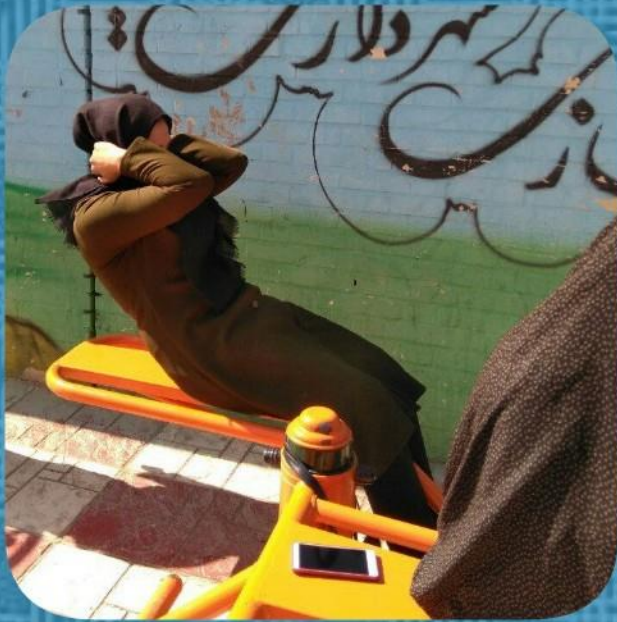


آموزش تغذیه سالم و فعالیت بدنی مطلوب در پیشگیری از بیماری های غیر واگیر به همراه برگزاری جشنواره

خدا و ابدای جوانان (درسه پایه سمعی) (روستای محمدآباد)



آموزش پیشگیری از سرطان های زنان با خود مراقبتی مدرسه های سماعی (روستای محمدآباد)



پیاده روی و ورزش صبحگاهی و آموزش اهمیت فعالیت بدنی پارک قلعه کبری (پایگاه خیرآباد)



تشکیل پرونده برای کارکنان ستاد فرماندهی جنوب شرق استان تهران و توزیع ویتامین D۳