

SZENT KRISTÓF  
SZAKRENDELŐ

# EGÉSZSÉGNAP

2018.11.24. 9:00-13:00

ÚJBUDAI  
EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA

INGYENES SZOLGÁLTATÁS A  
SZENT KRISTÓF SZAKRENDELŐBEN

EFI  
EGYÜTT ÚJBUDA EGÉSZSÉGÉÉRT!

## Szűréseink:

- Vérnyomásmérés
- Koleszterinmérés
- Vércukormérés
- Testtömegindex számítása
- Légzésfunkció
- Nyaki ér ultrahang

## Programjaink:

- Mozgásprogramok
- Egészséges étrend
- Lelki egészség
- Egészséges környezet

JÖJJÖN EL ÉS ISMERKEDJEN MEG VELÜNK!  
1117. Fehérvári út 12.

EGÉSZSÉGKOSÁR JÁTÉK  
ÉRTÉKES NYEREMÉNYEKÉRT!



# EGÉSZSÉGNAP

2018.11.24. 9:00-13:00

9:00-9:05 **Megnyitó** – Dr. Kóti Tamás, Főigazgató

9:10-9:20 **Éljünk egészségesen: a cukorbetegség megelőzése**

– Dr. Szekeres Orsolya, diabetológus szakorvos

9:25-9:35 **Mit nyerünk, ha leszokunk a dohányzásról?**

– Dr. Major Katalin, pulmonológus szakorvos

9:40-9:50 **Mentális egészség a pszichiáter szemével**

– Dr. Csehó Zoltán, pszichiáter szakorvos

9:55-10:05 **A védőnők szerepe az Egészségfejlesztési Iroda**

**tevékenységében** – Preszuly Ildikó, védőnő

10:10-10:20 **Egészségünk fejlesztése: mit együnk, hogy jól**

**(l)együnk?** – Dániel Petra, dietetikus

10:25-10:35 **Mozgással a fájdalom ellen**

– Dávid Adrienn, gyógytornász

10:40-10:50 **Pszichotrükkök az életmódváltáshoz**

– Márkos Éva, pszichológus

11:00-11:10 **Életminőség-javítás mentálhigiénés szemlélettel**

– Csata Tímea, mentálhigiénikus

11:15-11:25 **Mit kínál az Egészségfejlesztési Iroda? Mindent az egészségünkért!** – Bondor Zsuzsanna, diplomás ápoló

11:30-11:40 **Nyereményjáték-sorsolás**

