

Egészségnap 2024+

- SZŰRÉSEK
- ELŐADÁSOK
- WORKSHOPOK



2024. október 18-20.

Kodolányi János Községi Ház, 2089 Telki, Petőfi S. utca 4.



„Mert az egészség a saját felelősségünk”

Péntek – szűrések, előadások workshopok

Kodolányi Községi Ház

- **9:00-14:00 | Bőrgyógyászat, melanómaszűrés** (Dr. Hatvani Zsófia bőrgyógyász, Happydermis, Budakeszi) ([regisztrációs link itt](#))
- **11:15-12:30 | Hasizom felmérés és RTM bemutató torna** (Banó Zsuzsanna, RTM oktató)
- **16:30-17:30 | Légzőkönnyítő aromaterápiás balzsam készítés**, avagy hogyan lesz virágvízből és olajokból gyógyító krém (Rajnák Bea aromaterapeuta CALMA) ([regisztráció: rajnak@purebalm.hu](mailto:rajnak@purebalm.hu))
- **18:00-19:00 | Megbetegedett a szerettem, hogyan közelítsek?** A rákbetegséghez kapcsolódó hiedelmeken és félelmeken túl: a kapcsolódás és a támogatás valódi lehetőségei (Koncz Zsuzsa felnőtt klinikai és mentálhigiéniai szakpszichológus, onkopszichológus)
- **19:00-20:00 | Töltődj az erőhelyeden!** Erőforrás imagináció (Szabóné Sápi Orsolya gyógytornász, női jógaoktató, integrál tanácsadó jelölt)

Szombat – szűrések, előadások, workshopok, bemutatók

Katolikus Községi Ház

- **Szűrések: Vércukor, vércukor, EKG, felnőtt és gyermekszemészet** (Katolikus Karitás Orvosmissziója)

Kodolányi János Községi Ház nagyterem

- **10:00-10:15 | Megnyitó** Dr. Kerpel-Fronius Anna, OKPI-Országos Korányi és Pulmonológiai Intézet főigazgató helyettes
- **10:15-10:45 | LDCT – alacsony dózisu szűrés:** A tüdőrák korai felismerése élet menthet! (Dr. Kerpel-Fronius Anna, OKPI főigazgató helyettes)
- **10:45-11:20 | Hogyan vigyázzunk magunkra?** Gondolatok az emlőrákról és szűréséről (Dr. Giese Krisztina)
- **11:20-12:10 | Nőiesség és emlőrák?** Tévhitek és lehetőségek egy emlősebész szemével (Dr. Mátrai Tamás FEBS CEBS)
Október az emlőrák elleni küzdelem hónapja
- **13:00-14:00 | Egészséges gyerekek, boldog jövő: Fókuszban az életmód** (Dr. Juhász-Keglovits Klára gyermekgyógyász szakorvos, képezített életmóddorvos (dipl. IBLM), MOTE elnökségi tag)
- **14:00-15:00 | Titkok a derékvonal alatt:** Beszéljünk őszintén a női kismedence problémáinak megelőzéséről és megoldásáról (Haness Rita gyógytornász, gátizom rehabilitációs és kismedencei biofeedback terapeuta, Testszervíz konzultáns)
- **15:00-16:00 | Fermentált egészség:** Tényleg táplálék, amit eszünk? Ökoszisztéma a földben és az emberi testben (Szeszák Mátyás rehabilitációs tréner)
- **16:00-17:00 | Miért érdemes hordozni?** A hordozás testi előnyei és lelki örömei (Angi Gyöngyi pszichológus, hordozási tanácsadó)
- **17:00-18:00 | A babagondozás ezer útja:** Fejlesszem vagy fejlődik? Neveljem vagy nevelődik? (Szódy Judit pszichológus, laktációs tanácsadó IBCLC)

Kodolányi János Községi Ház kisterem

- **13:00-14:00 | Tedd le a válladon hordott terheket!** A vállöv régióját lazító, mozgásterápiás foglalkozás (Szabóné Sápi Orsolya gyógytornász, női jógaoktató, integrál tanácsadó jelölt) ([regisztrációs link ide kattintva érhető el](#))
- **14:00-15:00 | Két lábbal a földön:** Talpfejlesztő integrált mozgásterápia (Szabóné Sápi Orsolya gyógytornász, női jógaoktató, integrál tanácsadó jelölt) ([regisztrációs link ide kattintva érhető el](#))

Kodolányi János Községi Ház további helyiségek

- 9:00-17:00 | Légzésfunkció és CO mérés, spirometria (OKPI);
- 9:00-17:00 | Jól mosunk kezét? Kézzszkenner (OKPI);
- 9:00-17:00 | A betegségek felismerése a szövettől a DNS-ig (OKPI)
- 9:00-17:00 | BATZ talpfelmérés (Batz) (Regisztráció: [\(regisztrációs link ide kattintva érhető el\)](#))
- 9:00-14:00 | Demencia és pszichológiai szűrés (EFI)
- 9:00-14:00 | „Részegszemüveg” (EFI)
- 10:00–12:00 | (T)együnk Együtt az egészségünkért
- Nordic walking bemutató
- Ecetelixír és Papsajt natúr bolt termékbemutató és vásárlási lehetőség
- Gyermekjátsszó (felügyelet nélkül)

Szűrés OKPI-ben: LDCT – alacsony dózisu tüdő CT rákszűrés (OKPI) (Regisztráció: tudorakszures@koranyi.hu +36-30-153-0951)

Vasárnap – szűrések, előadások, workshopok

Kodolányi János Községi Ház nagyterem

- 10:00-11:00 | Fontos tudnivalók a hazai kullancsok okozta betegségekről (Dr. Esztó Klára bőrgyógyász, immunológus főorvos, Lyme-kór-specialista)
- 11:00-12:00 | A fogászati szűrővizsgálat jelentősége: A prevenció és a modern fogmegtartó és fogpótló kezelési lehetőségek (Dr. Ruscsák Norbert fogorvos, implantátum-protetikai szakorvos, Fox-Dent fogászat, Telki) (Regisztráció [szájüregi daganatszűrésre az előadáson](#))
- 13:00-14:00 | ÉletErő növelés: Kulcsfontosságú életmód praktikák (Szabó Zoltán, integrál szemléletű egészségfejlesztő)
- 14:00-15:00 | Gyógyulás? Természetesen! Az integratív medicina lehetőségei a 21. századi gyógyításban (Dr. Irsay Zsuzsa foglalkozás-egészségügyi szakorvos, homeopata orvos)
- 15:00-16:00 | Heg, a testbe zárt emlék: A hegoldás gyógytornász szemmel (Szabóné Sági Orsolya, gyógytornász, női jógaoktató, integrál tanácsadó jelölt)
- 16:00-17:00 | Kerekasztal-beszélgetés: tapasztalatok összegzése

Kodolányi Községi Ház, kisterem, udvar

- 9:00-17:00 | Általános szűrés: Vérnyomás, vércukor, csontsűrűség, verőérszűkület... stb (Generali szűrőbusz) ([regisztrációs link-1 innen érhető el](#)) ([regisztrációs link-2 innen érhető el](#))
- 10:00-14:00 | Masszázs: Csupor László ([regisztrációs link ide kattintva érhető el](#))
- 12:00-13:30 | A változashoz való alkalmazkodás támogatása aromaterápiás módszerekkel, avagy az illóolajok szubtilis, lélekre ható tulajdonságai – workshop és illatos előadás (Rajnák Bea aromaterapeuta CALMA) (regisztráció: rajnak@purebalm.hu)
- Ecetelixír termékbemutató és vásárlási lehetőség (ecetelixir.hu)
- Tai-chi bemutató

Általános információk

Étkezési lehetőség

- Telki Fészek büfé: a szokásos kínálattal
- Napfényes étterem (szombaton): egészséges melegkonyhai készítmények, vegán és mentes ételek is terítéken

Folyamatosan frissülő információk, érdeklődés

- Facebook/Telki Egészségnapok
- www.telki.hu/egeszsegnap
- telkiegeszsegnapok@gmail.com

A rendezvény látogatása ingyenes, de egyes programelemek regisztrációhoz kötöttek. A programváltozás jogát fenntartjuk!

Főbb partnereink



2024. október 18-20.

Kodolányi János Községi ház, 208 Telki, Petőfi S. utca 4.

