

MEGHÍVÓ

Az Egészségfejlesztési Iroda – Lelki Egészség Központ szeretettel meghívja a kórház dolgozóit és családtagjait **2019. július 3-án 13:00-kor a Kátai Gábor Kórházban** megrendezésre kerülő **Családi Egészségnap** c. rendezvényre



PROGRAM

I., 13:00-16:00-ig a Kórház belső udvarán

A.) Egészségi állapotfelmérés

- vérnyomás-, pulzus mérés
- koleszterin és trigliceridszint mérés
- vércukorszint mérés
- testtömegindex számítása
- vér oxigénszint mérése
- kilégzési vizsgálat

B., Sportprogram

- Kátainé Nyakó Edit gyógytornász vezetésével
 - „Ügyeskedj a lábaddal!” játékos lábtorna
 - Biciklis ügyességi verseny
 - Amóba csapatjáték
 - Aszfaltrajz készítés
 - Zenés torna

C., Lelki egészségvédelem

D., Sétakocsikázás 13:00-15:00

II., 13:00-tól Előadások - I. emelet előadói terem

1. Bordásné Ignác Ildikó a JNSZM KH Népegészségügyi Főosztály munkatársa – Az emlő önvizsgáló módszerének oktatása
2. Dánielné Nagy Ildikó - klinikai szakpszichológus, EFI-LEK munkatárs – A krónikus betegségek terhe a lelki életre
3. Somodi Tünde – Dietetikus: Egészségmegőrző táplálkozás, avagy mit egyek, hogy jól legyek?

III., Egészséges ételek bemutatása – kóstolás

Szeretettel várunk minden kedves érdeklődőt!

Egészségfejlesztési Iroda - Lelki Egészség Központ
5300 Karcag, Zöldfa utca 48.

Elérhetőségünk:

telefon: Faar Nóra Veronika: 30/593-9967
e-mail cím: efilek.karcag@kgkorhaz.hu

SZÉCHENYI 2020