



INGYÉNES EGÉSZSÉGNAP

2024. március 23. szombat
10:00 - 16:00

**Túrkeve Termál- és Élmenyfürdő
(főépület, emelet)**

Testi - lelki egészség - mindenkinek

9.00 Nordic Walking túra:

- Szeretettel várunk minden túrázni vágyót **Borsányiné Juhász Ildikó** nordic walking instruktorként vezetésével egy testi-lelki rekreációs sport kipróbálási lehetőséggel.

Előadások, bemutatók:

10.00 **Köszöntőt mond: Kántorné Bíró Emília**, alpolgármester

10.20 **Eredményhirdetés: "A víz útja"** című rajzpályázat

10.30 **Dr. Kerekes - Tóth István:** Allergia a mindennapokban, ahogy még nem hallott róla

10.50 **A Magyar Vöröskereszt bemutatója:** Életmentés gyermekeknél és felnőtteknél!

11.20 **Szabó Petra dietetikus hallgató:** Edd magad egészségesre!

11.40 **EFI - Farkas Anett:** Átmozgató gyógytorna Farkas Anett gyógytornással

12.00 – 12.20 **Szünet**

12.20 **EFI - Farkas Anett:** A mozgás fontossága a mozgásszervi megbetegedésekben

12.40 **EFI - Plánka Zsuzsa pszichológus:** A szorongás oldása relaxációval

13.00 **A Magyar Vöröskereszt bemutatója:** Életmentés gyermekeknél és felnőtteknél!

13.30 **EFI - Plánka Zsuzsa pszichológus:** A nemet mondás művészete

14.00 **Dr. Kerekes - Tóth István:** Az orvos válaszol (kötetlen beszélgetés)

15.00 **Simai Krisztián kisújszállási bio méhész:** A bio méz szerepe az életünkben

Párhuzamos programok:

Magyar Vöröskereszt:

- a Magyar Vöröskereszt Karcag-Túrkeve Területi Szervezetének jóvoltából ingyenes egészségügyi szűrések

A Mezőtúri Egészségfejlesztő Iroda:

- szűrővizsgálatok (vércukor, - vérnyomásmérés) és egészségügyi tanácsadás

Dr. Bónis Béla Róbert bőrgyógyász szakorvos:

- ingyenes anyajegy vizsgálat kellemes környezetben, elszeparált helyiségben

Kromperger Lajosné és Kromperger Lajos:

- talpmasszázs

Sebestyénné Kiss Manyi:

- talpreflexológia

Simon Olga:

- Bach virágterápia

Konferanszié: Molnár Magdolna



Csoportos programok:

A foglalkozások a program során váltakozva lesznek megtartva. Kérjük saját polifoamot hozzanak magukkal!

Dékány Levente:

- vízi torna

Árvai Andi VAISNAVA jógamester:

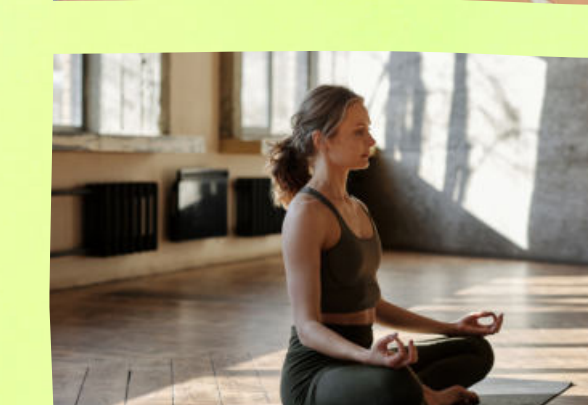
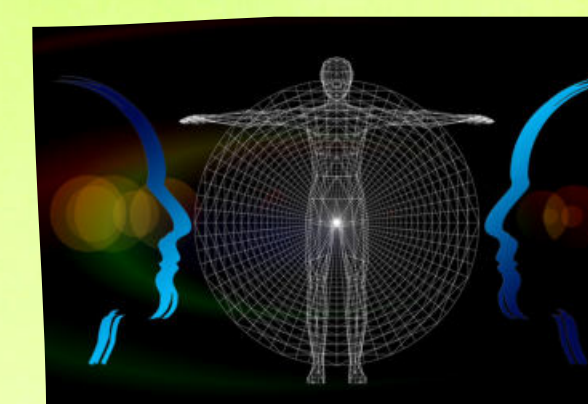
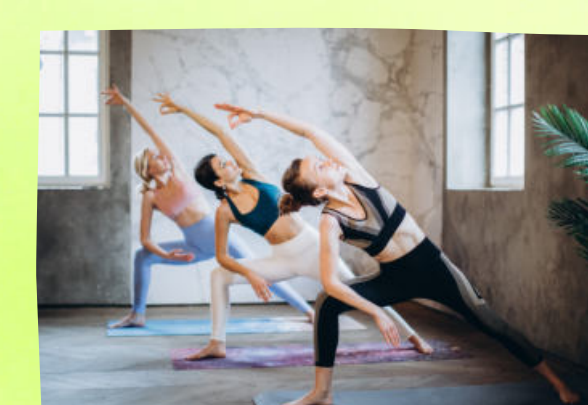
- Hatha jógaóra

Varga Julianna:

- Tibeti hangterápia

Bussay Alíz Pilates oktató:

- Pilates torna



A rendezvényen különleges gyógyteákkal és friss gyümölcsökkel várjuk vendégeinket! Az első 100 résztvevőt megajándékozunk egy repohárral!

A rendezvény szervezője: Túrkeve Város Önkormányzata

A rendezvény az Aktív Magyarország Program keretében támogatott.