

STEFÁNIA CSALÁDI EGÉSZSÉGNAP

2014. április 27. vasárnap 10-15 óráig

Megelőzés és tudatos életmód.
Töltsön egy napot velünk, az egészség jegyében!

10-10.45

Térzenét játszik az **MH BHD Budapesti Helyőrség Zenekara**

GYEREKPROGRAMOK:

11 óra

Halász Judit koncert - színházterem - **Minden jegy elkelt!**

10 órától

Tájfutás HOSOSZ - udvar

Elsősegélynyújtási bemutató, UNIMOG mentő megtekintése - udvar

Defibrillátor használata – bemutató – Regiment étterem előtti rész

Játékos KRESZ 4-7 éves korú, biciklivel érkező gyermekeknek - udvar

Hungaroring „Tanpálya” Vezetéstechnikai Centrum Kft.

Könyvtári foglalkozások – játékos feladatok, filmvetítés - könyvtár

Kézműves foglalkozások, öko-játékok készítése, Családi Ötlettár Kft.

- színházterem előtti rész

Rajzsarok Egészség gyerekszemmel - színházterem előtti rész

Sakk szimultán, Honvéd Budai Sakk Szakosztály - színházterem előtti rész

Origami Origami Klub - színházterem előtti rész

EGÉSZSÉGÜGYI – ORVOSI PROGRAMOK:

MH EK Védelem – Egészségügyi Igazgatóság Közegészségügyi és

Járványügyi Szolgálat Egészségfejlesztési Osztálya

Pódium bár különterem

Egészségtudatos táplálkozás-életmód

- ideális zsír-szénhidrát-fehérje arány, folyadékpótlás
- divatos diéták veszélyei, testképzavarok
- anyagcsere betegségek kialakulásának megőrzése

Szenvedélybetegségek prevenció: a drogok bemutatása drogtáskával, a drogfogyasztás veszélyei, személyes konzultáció, viselkedési addikciók (internet függőség, szerencsejáték. stb.) felismerése

Fittség: testsúlycsökkentési tanácsadás életkornak és egészségi állapotnak megfelelő egyéni fizikai aktivitás ajánlása pulzuskontroll elve az edzésben

Vérnyomásmérés, testsúly mérés, BMI és ideális testsúly meghatározás - Intarzia terem

Vicardio (szívstressz mérés) – Intarzia terem

Szénmonoxidmérés (dohányzók és már leszokott dohányzók részére)

Intarzia terem

MH Egészségügyi Központ – Honvéd Kórház

Anyajegyvizsgálat - Könyvtár (115-ös szoba)

Diabetikus tanácsadás - Könyvtár (médiatár)

ÉR- és visszérvizsgálat - II. emelet, 214-es terem

MH BHD Egészségügyi Főnökség

Pszichológiai tanácsadás – II. emelet, 215-ös terem

TERMÉSZETGYÓGYÁSZAT, SZÉPSÉGÁPOLÁS:

Max Optika, Pannon Halláscentrum

Hallás- és látásvizsgálat - II. emelet 216-os terem

Egészség - Szépség – Aromaterápia - Pódium bár

- Dr. Lengyelne Csorba Katalin terapeuta – tanácsadás
- Mártai Marianna sminkes – tanácsadás

Magnapress mobil mágnesterápia, Dinamica Medicina állapotfelméréssel, ingyenes kipróbálás - Pódium bár

Natifikált táplálék kiegészítők, EVALAR termékek európai képviselője

Árendás László természetgyógyász - Pódium bár

SPORT:

Szablya és vívás bemutató **Nemzeti Közszerződési Egyetem Sportegyesület**

Tiszti Vívóklub Kezdési időpontok: **10.15 és 12.30** - udvar

Kettlebell **Honvéd Zrínyi Sportegyesület** **Rekreációs Szakosztály** Móri Tamás instruktossal - pódium bár

Pilates Kangyerka Barbarával **10-10.45-ig** - tornaterem

Közelharc bemutató **HOSOSZ 11-11.45-ig** - tornaterem

Meridián torna Nagyné Horváth Emíliaval **12-12.30-ig** - tornaterem

TÁPLÁLKOZÁS:

Lisztérzékenyeknek kóstoló és tanácsadás - II. emelet, 216-os terem

Gasztrónómiai bemutató - **Magyar Nemzeti Gasztrónómiai Szövetség partnerei** - Regiment étterem előtti rész

ELŐADÁSOK: – Gobelin terem

11-11.30 A földszegzások hatása az emberi szervezetre

Sándor István radiesztéta

12-12.30 Aromaterápia a mindennapokban

Dr. Lengyelne Csorba Katalin terapeuta

13-13.30 Környezet- és egészségvédelem a mindennapokban

Nagyné Horváth Emília tanár, országos közoktatási szakértő

14-14.20 Leggyakoribb bőrgyógyászati problémák

Dr. Vajda Adrienne orvos ezredes,

Bőrgyógyász Osztály osztályvezető főorvos

A rendezvényen bemutatkozik a **Groupama Garancia Biztosító Zrt. Egészségpénztár**, valamint megtekinthető a Transzplantációs Alapítvány által támogatott,

Árnyék és fény (Képek a szervátültetésről) című kiállítás, **Tarján Iván** fotográfus képeiből.



MH vitéz Szurmay Sándor Budapest Helyőrség Dandár • Stefánia Palota - Honvéd Kulturális Központ
1143 Budapest, Stefánia út 34-36. | Tel: 06 1 460 0797 | www.bphkk.hu | www.jegymester.hu

