

# KÓRHÁZI EGÉSZSÉGNAP

## 2024. május 10

Ceglédi Toldy Ferenc Kórház és  
Rendelőintézetben  
(2700 Cegléd Törtelí út 1-3)



### PROGRAM

**Kórház ebédlő 07:30 – 14:00**

**07:30 – től** kerékpárral érkezők fogadása, regisztrálása

**08:00** napindító torna Dezsőfi – Gál Évivel

**08:30** – megnyitó – Dér Ilona Ápolási Igazgató

Reggeli: Fornetti, tea, kávé

Napközben: zöldségek, gyümölcsök, Abonett szendvicsek, virsli, kenyér.

**09:00** - Fókuszban az egészség:

1. *EFI asztal:* EFI bemutatása: Vérnyomás, vércukormérés, hemoglobinszint mérés
2. *Diétás tanácsadás:* Mintaétrendek, okostányér.
3. *Mozgások bemutató asztala (09:00 – 12:00):*

WALKenergie – Sándor Ágnes / Spinning – Kelemen - Sabján Ágnes / Golden shape

4. *Dohányzás minimál intervenció/ Mentális egészséget támogató asztal:*

Fazekas Nóra klinikai szakpszichológus

**12:45 – 13:00 Meglepetés Vendég**

**14:00** – Program vége

**Kórház előadó terem 10:00 – 12:30**

10:00 - Megyeri Zsuzsanna – reggeli jóga

10:30 - Füle Zsuzsa – átmozgató torna

11:00- Lakner - Varga Henrietta – Testtartást javító gyógytorna ülőmunkát végzőknek

11:30 - Fazekas Nóra – Mentálhigiénés foglalkozás a dolgozóknak

12:00 - Földvárszki Ildikó – Kézhiigiénés verseny

**13:00** – „Idd magad egészségesre” kihívás résztvevői között ajándékokat sorsolunk ki.



Ceglédi Toldy Ferenc Kórház  
és Rendelőintézet

Magyar Kórházzövetség  
Egészségfejlesztési Iroda

**Programokon való részvétel ingyenes, de előzetes regisztrációhoz kötött:**  
[hajdu.krisztina@toldykorhaz.hu](mailto:hajdu.krisztina@toldykorhaz.hu)

## VÁRUNK MINDENKIT SZERETETTEL