

# M E G H I V Ó

## Egészséges városok, mint hozzáadott érték

Egészséges Városok Magyar Nyelvű Szövetsége  
XXVIII. Szimpóziuma és a XXI. Szombathelyi  
Egészségnapok

**2016. november**  
**03 - 08.**

**Szent Márton**  
**Emlékévében**

Fővédnök

***Dr. Puskás Tivadar***

*Szombathely Megyei Jogú Város polgármestere*

Szervezők

*Szombathely Megyei Jogú Város*

*Önkormányzata*

*AGORA Szombathelyi Kulturális Központ*

*Egészségügyi Szakmai Bizottság*

*Szombathely Megyei Jogú Város Polgármesteri Hivatala*

*Egészségügyi és Közszolgálati Osztály*

*Szombathelyi Egészségügyi és Kulturális GESZ*

*Városi Védőnői Szolgálat*

*Humán Civil Ház*

*(valamint az)*

*Egészséges Városok Magyar Nyelvű Szövetsége és a szövetség*

*Szombathelyi Tagszervezete*

## **A programok - ahol az külön nincs feltüntetve – a lakosság számára nyitottak!**

### **November 03. csütörtök**

*Telefonos Lelki Elsősegély Szolgálat – non-stop ügyelete: Telefon: 116-123*

**Egészséges Városok Magyar Nyelvű Szövetsége Igazgató Tanácsi ülése, sajtótájékoztatója és Küldöttgyűlése (külön meghívás alapján)**

**Helyszín:** Polgármesteri Hivatal – Szombathely, Kossuth L.u. 1-3.

### **November 04. péntek**

*Telefonos Lelki Elsősegély Szolgálat – non-stop ügyelete: Telefon: 116-123*

**Egészséges Városok Magyar Nyelvű Szövetsége XXVIII. Szimpóziuma – „Egészség, mint hozzáadott érték” – címmel (külön meghívás alapján)**

**Helyszín:** Claudius Hotel Minerva terem - Szombathely, Bartók Béla krt. 5.

**16.00 óra** **Felépülés a 12 lépéssel (a program 17.00 óráig tart)**

*(Az Anonim Alkoholisták Csoportjának programja)*

„Elsődleges célunk józannak maradni és segíteni más alkoholisták józanodását.” Szeretettel várunk minden érdeklődőt, érintettet, hozzátartozót, szakembert

**Helyszín:** **Humán Civil Ház, Szombathely, Bem J. u. 9/b, Klub 4 terem**

**Előadó:** **Rózsi, AA csoportvezető**

**16.00 óra** **A vastagbélvérzés életet ment (a program 18.00 óráig tart)**

*(A Vas Megyei Sclerosis Multiplex Egyesület programja)*

**Helyszín:** **Humán Civil Ház, Szombathely, Bem J. u. 9/b, Klub1-2 terem**

**Előadó:** **Dr. Patai Árpád, osztályvezető Főorvos, Vas Megyei Markusovszky Egyetemi Oktatókórház, Gasztroenterológiai Osztály**

**17.00 óra** **„Gerincjoga – a modern mozgásterápia” (a program 18.00 óráig tart)**

*(A Gerincjoga Klub programja)*

A test-a lélek-a szellem egysége az egészség. Az Egészség pedig ezek harmóniáját jelenti. Ha Ön nem elégszik meg a tünetek kezelésével, ha a teljes testi-lelki jólét lehetőségeit keresi, akkor ismerkedjen meg a Gerincjoga gyógyító erejével, az egészségre és általában az életre gyakorolt pozitív hatásaival. Az előadás után elemezzük és megismerkedünk a Gerincjoga alapgyakorlatsorával, technikai kivitelezésével (18.30-20.00 óra között gyakorlati bemutató).

**Helyszín:** **Humán Civil Ház, Szombathely, Bem J. u. 9/b, Klub3 terem**

**Előadó:** **L. Varga Magdolna, Gerincjoga oktató**

### **November 05. szombat**

*Telefonos Lelki Elsősegély Szolgálat – non-stop ügyelete: Telefon: 116-123*

**Egészséges Városok Magyar Nyelvű Szövetsége XXVIII. Szimpóziuma – „Egészség, mint hozzáadott érték” – címmel (12.00 óráig) (külön meghívás alapján)**

**Helyszín:** Claudius Hotel Minerva terem – Szombathely, Bartók Béla krt. 5.

**“Egészséges város, mint hozzáadott érték”  
Nyílt nap - 2016. november 5.**

**09.30 - 16.00 óra AGORA Művelődési és Sportház  
Szombathely Március 15. tér. 5.**

**09.30 óra**      **Megnyitó**  
Köszöntő: **Dr. Kecskés László** főorvos, városi képviselő, az Egészségügyi Szakmai Bizottság elnöke  
**De Blasio Antonio** főtktár, az Egészséges Városok Magyar Nyelvű Szövetsége - Pécs  
Bemutató: **Galaxy** Akrobatikus ROCK AND ROLL Együttes

**A nagyteremben - az alábbi témákkal és ingyenes szűrővizsgálatokkal várjuk az érdeklődőket!**

- Nyaki ultrahang **Prof. Dr. Nagy Lajos** kardiológus, főigazgató főorvos programja (csak délelőtt)
- Diabetes prevenció: vércukorszint mérés
- Szív és érrendszeri prevenció: vérnyomásmérés, testsúlymérés, koleszterinmérés
- Bőrgyógyászati szűrés
- Szénmonoxid mérés,
- Rákról, rákszűrésről, önvizsgálatokról
- PSA szűrés ( prosztatata)
- A korszerű fogamzásgátlás eszközei
- Ultrahangos csontsűrűség mérés, meghatározás - **Dr. Király István** programja (10.00 - 16.00 óráig)
- Egészségkontroll - állapotfelmérés
- Látásvizsgálat a TREND Optika közreműködésével
- Hepatitis C rizikószűrés - kérdőívvel
- Hallásvizsgálat - Audiológiai Szakambulancia

*A szűrővizsgálatok végzését a szombathelyi Védőnői Szolgálat, a Vas Megyei Markusovszky Kórház és a TREND Optika biztosítja.*

**A helyszínen további programjai:**

- 10.00 órától** **Defibrillátoros újraélesztés**, vezeti: **Köcse Tamás** megyei vezető mentőtiszt és munkatársai, OMSZ Nyugat-dunántúli Regionális Mentőszervezete, Szombathely
- 11.00 - 12.00** **Dr. Hamza Eszter** diabetológus főorvos előadása az I. emeleti előadóteremben a „Diabetesről”.
- 11.00 órától** Előadás az **Etka-Jógáról** a nagyterem színpadán (Nyugat-dunántúli Etka Jóga Egyesület programja)
- 12.00 - 13.00** **Szabó Imre** bv. őrnagy, Szombathelyi Országos Büntetés-végrehajtási Intézet Pszichológiai Osztályának vezetője: **A büntetés-végrehajtási intézet pszichológia osztályának tevékenysége** (I. emeleti előadóterem)
- 13.00 órától** előadás a **Meridián tornáról** a nagyterem színpadán (Meridián Torna Klub programja)
- 10.00 - 16.00** Arcfestés – **Déri Viktória** védőnő

**Kérjük Kedves Vendégeinket, hogy belépéskor az előtérben elhelyezett információs pultnál jelentkezzenek be, ahol az aznapi programokhoz tájékoztató csomagot kapnak, mely tartalmazza a részletes információkat, a vállalkozók és a civil szervezetek névsorát, a szűrőállomásokat! – A „Friss Rádió” 10.00 órától 16.00 óráig a helyszínről élő adásban közvetít!**

**A nap további programja más helyszínen:**

- 16.00 óra** **Etká-Jóga erőgyűjtő foglalkozás. Táplálkozásod, gondolkodásod, mozgásod legyen a gyógyítód.** (a program **19.30** óráig tart)  
(*A Nyugat-dunántúli Etká-Jóga Egyesület programja*)  
Etká Anyó módszerének bemutatása, 90 perces Etká-Jóga kóstoló, erőgyűjtő foglalkozás  
Helyszín: **Humán Civil Ház, Szombathely, Bem J. u. 9/b, Klub1-2. terem**  
Előadó: **Kovácsné Károlyi Gizella** Etká-Jóga oktató,  
**Simonné Wildner Judit**, biokertész

**November 06. vasárnap**

*Telefonos Lelki Elsősegély Szolgálat – non-stop ügyelete: Telefon: 116-123*

- 16.00 óra** **Búzafülé** (a program **18.00** óráig tart)  
(*A Magyarok Egészségért Egyesület programja*)  
Frissen préselt búzafü-lé és csíra kóstoló, előadás, tanácsadás  
Helyszín: **Humán Civil Ház, Szombathely, Bem J. u. 9/b, Klub1-2. terem**  
Előadó: **Tóth László**, Magyarok Egészségért Egyesület elnöke

**November 07. hétfő**

*Telefonos Lelki Elsősegély Szolgálat – non-stop ügyelete: Telefon: 116-123*

- 09.00 óra** **A mozgás öröme – a mindennapi torna megvalósítása a gyakorlatban**  
(*Pálos Károly Szociális Szolgáltató Központ és Gyermekjóléti Szolgálat programja. A programok nyitottak, az Idősek Klubjainak tagjain kívül bárki látogathatja!*)  
Előadó: **Kiss Károly** a Klub munkatársa  
Helyszín: **III. sz. Szakmai Egység Idősek Klubja**, Karmelita u. 2/c
- 10.00 óra** **Időskorban is egészségesen**  
(*Pálos Károly Szociális Szolgáltató Központ és Gyermekjóléti Szolgálat programja. A programok nyitottak, az Idősek Klubjainak tagjain kívül bárki látogathatja!*)  
Előadó: **Dr. Király Gabriella** házi orvos, szakorvos  
Helyszín: **VII. sz. Szakmai Egység Idősek Klubja**, Váci M. u. 1-3.
- 10.00 óra** **Szomatodráma workshop. Újszerű önismereti és terápiás módszer** (a program **13.00** óráig tart) (*A Szombathelyi Egyházmegyei Karitás – Hársfa Ház programja*)  
A Karitás dolgozóknak meghirdetett előadás, **zárt program**. Speciális önismereti és terápiás módszer megismertetése a cél.  
Helyszín: **Szombathelyi Egyházmegyei Karitás – Hársfa Ház, Szombathely, Nagy Lajos k. u. 47.**  
Előadó: **Gere Viktória** Szomatodráma Központ munkatársa - **Budapest**
- 13.30 óra** **A kreativitás és egészség összhangja**  
(*Pálos Károly Szociális Szolgáltató Központ és Gyermekjóléti Szolgálat programja. A programok nyitottak, az Idősek Klubjainak tagjain kívül bárki látogathatja!*)  
Előadó: **Horváth Lászlóné és Szakály Tamásné** gondozónő  
Helyszín: **IV. sz. Szakmai Egység Idősek Klubja**, Gagarin u. 24.
- 14.00 óra** **Egészséges táplálkozás időskorban**  
(*Pálos Károly Szociális Szolgáltató Központ és Gyermekjóléti Szolgálat programja. A programok nyitottak, az Idősek Klubjainak tagjain kívül bárki látogathatja!*)  
Előadó: **Nagyné Ballér Judit** dietetikus  
Helyszín: **IX. sz. Szakmai Egység Idősek Klubja**, Pozsonyi u. 47.

- 14.00 óra**     **Rendhagyó anatómia óra** (a program **15.00 óráig** tart)  
*(A Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Szombathelyi Képzési Központ programja)*  
 Ismerje meg az emberi test működését – kicsit másképpen!  
Helyszín: Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Szombathelyi Képzési Központ, Szombathely, Jókai u. 14.  
Előadó: Szabó László szakoktató
- 14.30 óra**     **Aggódnom kellene? Feledékenység vagy Alzheimer kór**  
*(Pálos Károly Szociális Szolgáltató Központ és Gyermekjóléti Szolgálat programja. A programok nyitottak, az Idősek Klubjainak tagjain kívül bárki látogathatja!)*  
Előadó: Koroknai Anikó klubvezető  
Helyszín: X. sz. Szakmai Egység Idősek Klubja, Barátság u. 22.
- 15.00 óra**     **Gyökereinkből táplálkozunk. Kreatív műhely a családterápia szemléletében** (a program **16.30 óráig** tart)  
*(A Vas Megyei Családterápiás Egyesület programja)*  
 A műhelyfoglalkozás résztvevői a kreatív alkotás eszközeivel dolgozhatnak a család, hagyományok témáján. Átélnéhetik az önfeledt alkotás örömeit. Elsősorban felnőtt és serdülő korosztályt várunk. Rajztudás nem szükséges, hiszen minden elkészült mű attól értékes, hogy érzéseket jelenít meg.  
Helyszín: Vas Megyei Pedagógiai Szakszolgálat Szombathelyi Tagintézménye, Szombathely, Károlyi Gáspár tér 4.  
Előadó: Farkas Ágnes az egyesület munkatársa
- 15.00 óra**     **Hogyan mérjük helyesen a vérnyomásunkat?** (a program **16.00 óráig** tart)  
*(A Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Szombathelyi Képzési Központ programja)*  
 Ismerje meg a legfontosabb változásokat a vérnyomásmérés protokolljában!  
Helyszín: Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Szombathelyi Képzési Központ, Szombathely, Jókai u. 14.  
Előadó: Ferenczy Mónika szakoktató
- 15.00 óra**     **20 évesek vagyunk** (a program **18.00 óráig** tart)  
*(A Magyar Rákellenes Liga Szombathelyi Alapszervezetének programja)*  
 Huszadik évfordulónk alkalmából levetítjük a Misszió c. filmet, ami a Magyar Rákellenes Liga 25 éves alkalmából készült. Ezt követően beszélgetés.  
Helyszín: Humán Civil Ház, Szombathely, Bem J. u. 9/b, Klub1-2. terem  
Előadó: Dr. Halász Gyöngyi mentálhigiénés, addiktológus, orr-fül-gégész szakorvos
- 16.00 óra**     **A diabéteszről**  
*(A Szombathelyi Déli Városrész Egészségügyéért Közhasznú Alapítvány programja)*  
 A cukorbetegség felismerése, korszerű kezelése, gondozása. Életmódbeli és diétás tanácsadás. Az előadás előtt vércukorszint és koleszterin mérésre lesz lehetőség.  
Helyszín: Zarkaházi Szily Kastély, Szombathely, Győzelem u. 1.  
Előadó: Dr. Szijj Otília orvos
- 16.00 óra**     **Egészségnap a Herényiek Házában**  
*(A Herényi Kulturális és Sportegyesület programja)*  
 Vércukor, koleszterin stb. mérések, egészséges életmód tanácsadások  
Helyszín: Herényiek Háza, Szombathely, Béke tér 7.

## A 2016. évi Egészségnapok díszelőadása

**18.00 óra**     **Köszöntőt mond - Dr. Puskás Tivadar SZMJV polgármestere**

**„Miért segítünk?”**

Előadó:     **Prof. emeritus Dr. Bagdy Emőke**, pszichoterapeuta

Helyszín:   **AGORA Szombathelyi Kulturális Központ, Március 15. tér 5.**

A Szent Márton-Emlékév programsorozat keretében kerül megrendezésre az Egészséges Városok Magyar Nyelvű Szövetsége XXVIII. Szimpóziuma - "Egészséges Városok, mint hozzáadott érték" címmel. Szombathely a "Segítés városa" címet is viseli, így a szimpóziumhoz kapcsolódóan, azzal párhuzamosan megrendezésre kerül az Egészségnapok rendezvénysorozat is. Ennek egyik eleme Professzor Asszony előadása. Az előadás INGYENES, azonban regisztrációhoz kötött! A regisztrációs jegyek kizárólag személyesen vehetők át 2016. október 24-től az AGORA jegyirodában (telefonon vagy e-mailben történő regisztrációra nincs lehetőség, kizárólag információ kérhető: +36205029351) hétfőtől péntekig 09.00 órától 17.00 óráig, szombaton 9.00 órától 13.00 óráig Szombathely, Március 15. sz. alatt. A jegyek nem helyre szólóak! A belépés a regisztrációs jegy bemutatásával történik.

### November 08. kedd

*Telefonos Lelki Elsősegély Szolgálat – non-stop ügyelete: Telefon: 116-123*

**10.00 óra**     **Ételed az életed** (a program **11.00 óráig** tart)

*(A Szombathelyi Egyesített Bölcsődei Intézmény és Családi Napközi programja)*

A bölcsőde kisgyermeknevelői a szülőket bevonva tartanak egy zöldség-gyümölcs napot. Ételd készítéssel és kóstolóval egybekötte.

Helyszín:     **Bokréta Bölcsőde, Szombathely, Barátság u. 22.**

Előadó:       **Milkóné Fogl Anna** bölcsődevezető

**10.00 óra**     **Tabuk nélkül – Nyílt nap a Szombathelyi Hospice Alapítványnál** (a program **12.00 óráig** tart) *(A Szombathelyi Hospice Alapítvány programja)*

Otthoni hospice ellátás bemutatása – őszinte kommunikáció a haldokló betegekkel.

Helyszín:     **Szombathelyi Hospice Alapítvány, Szombathely, Fő tér 14. fszt. 3.**  
(VAOSZ Udvar)

Vezető:       **Németh Edit** az alapítvány munkatársa

**14.00 óra**     **Múlt és jelen – Az anyatejadás és gyűjtés története. Lehetőség vagy kötelesség – Új kompetencia a védőnői munkában** (a program **14.45 óráig** tart)

*(A Vas Megyei Kormányhivatal Szombathelyi Járási Hivatal Népegészségügyi Osztály programja)*

Múlt és jelen – Az anyatejadás története: az előadás érdekességnek számít a védőnői munka történetében. Bemutatja, hogyan oldották meg az ókortól napjainkig az anyatejpotlást. Lehetőség vagy kötelesség – új kompetencia a védőnői munkában: a szombathelyi járásban 2010 óta zajlik a védőnői méhnyak szűrőprogram. Az előadás azt a programot mutatja be.

Helyszín:     **Vas Megyei Kormányhivatal Szombathelyi Járási Hivatal Népegészségügyi Osztály, Szombathely, Sugár u. 9. fszt., Dr. Kneffel Pál előadóterem**

Előadó:       **Kiss Zsoltné** járási vezető védőnő

**15.30 óra**     **Hormonok játéka, játék a hormonokkal** (a program **16.00 óráig** tart)

*(A Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Szombathelyi Képzési Központ programja)*

Ismerje meg a „Love” hormon, a rejtélyes oxytocin hormon működését!

Helyszín:     **Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Szombathelyi Képzési Központ, Szombathely, Jókai u. 14.**

Előadó:       **Karácsony Ilona** szakoktató

---

**A 2016. évi Egészségnapok záró előadása**

- 18.00 óra**      **Köszöntőt mond - Dr. Puskás Tivadar SZMJV polgármestere**  
**„Humanista orvoslás”**  
Előadó:    **Prof. Dr. Széll Kálmán** ny. osztályvezető főorvos  
Helyszín: **Polgármesteri Hivatal, házasságkötő terem, Kossuth L. u. 1-3.**
- 19.00 óra**      **F o g a d á s**  
**Dr. Puskás Tivadar SZMJV polgármestere**  
Helyszín: **Polgármesteri Hivatal, földszinti kisterem (koccintó), Kossuth L. u. 1-3.**