

EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI PROGRAMOK A BALATONFÖLDVÁRI KISTÉRSÉGBEN

2017. december 4 – 10. (49. hét)

Hétfő 4.	Kedd 5.	Szerda 6.	Csütörtök 7.	Péntek 8.	Szombat 9.	Vasárnap 10.
Balatonőszöd Művelődési Ház 16.00 Ismeretek a cukorbetegségről! (Dr. Brasnyó Pál belgyógyász, diabetológus, nefrológus főorvos) 	Balatonföldvár Művelődési Ház 8.30 Munkahelyen - irodai jóga (Borostyán Judit jógaoktató) 	-----	Szántód Művelődési Ház 16.00 Ismeretek a cukorbetegségről (Dr. Brasnyó Pál belgyógyász, diabetológus, nefrológus főorvos) 	-----	-----	Balatonföldvár Művelődési Ház 11.00 Adventi Egészségnap ✓ Mozgásprogramok ✓ Egészségügyi témájú előadások ✓ Ajándékok 
	Balatonszárszó Önkormányzati Hivatal 10.00 Munkahelyen - irodai jóga (Borostyán Judit jógaoktató) 					
	Kereki IKSZT 14.00 Ismeretek a daganatos megbetegedésekről! (Dr. Kisegyházi Attila háziorvos) 					
	Balatonszárszó Családvédelmi Szolgálat 15.00 Ismeretek a bőrdaganatokról (Dr. Pupp Antónia bőrgyógyász főorvos) 					
	Balatonföldvár Művelődési Ház 15.00 Függőségek – Oldjuk meg Együtt! (Hegyiné Nagy Ágnes és Horváth Lajos közösségi gondozó) 					

A programokon való részvétel INGYENES! Minden érdeklődőt várunk szeretettel!

Az Egészségfejlesztési Irodák működtetésének 2017. évi központi költségvetési támogatása keretében megvalósuló program.

Finanszírozó: Emberi Erőforrások Minisztériuma

MEGHÍVÓ

ISMERETEK A BŐRDAGANATOKRÓL – MIRE KELL FIGYELNI?



Ismeretek a bőrdaganatok megelőzéséről! A leggyakrabban előforduló festékes anyajegyekből könnyen alakulhat ki rosszindulatú bőrdaganat (melanóma). Fontos, hogy tartsuk be a megelőzési tanácsokat, védjük bőrünket a napégés ellen, önvizsgálattal is tegyünk meg mindent a korai felismerés érdekében, ill. legyünk tisztában azzal, hogy milyen időközönként vegyünk részt bőrgyógyászati szűrővizsgálaton, hisz ezzel növeljük a gyógyulás esélyét. (A programra telefonos jelentkezés szükséges az Egészségfejlesztési Iroda elérhetőségén Tel.: 84/340-078, 30/370-7590).

Helyszín: Balatonszárszó – Szociális Szolgálat
(Balatonszárszó, Fő u. 48.)

Időpont: 2017. december 5. (kedd) 15.00 óra

Előadó: Dr. Pupp Antónia (Siófoki Kórház)
bőrgyógyász főorvos

A programon való részvétel ingyenes! Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

Egészségfejlesztési Irodák működtetésének 2017. évi központi költségvetési támogatása keretében megvalósuló program.
Finanszírozó: Emberi Erőforrások Minisztériuma



Balatonszárszói Kistérségi Egészségfejlesztési Iroda
8623 Balatonszárszó, Szabadság tér 1.
Tel.: 84/340-078, 30/370-7590
E-mail: efi.bfoldvar@bfterseg.hu

MEGHÍVÓ

ISMERETEK A CUKORBETEGSÉGRŐL – FRISSÍTSÜK FEL TUDÁSUNKAT!



A cukorbeteg és hozzátartozói számára a legfontosabb életmódi ismeretek (betegség lényege, étrendi alapismeretek, szövődmények ismerete, önellenőrzés) elsajátítására. Igazolt tény, hogy az oktatott betegnek jobb az anyagcsere-állapota, az életminősége, kevesebbszer és rövidebb ideig szorul kórházi kezelésre. A jól képzett beteg az orvos munkáját is megkönnyíti, és javítja az orvos-beteg együttműködést.

Helyszín: Balatonőszöd – Művelődési Ház
(Balatonőszöd, Mártírok útja 2.)

Időpont: 2017. december 4. (hétfő) 16.00 óra

Előadó: Dr. Brasnyó Pál (Siófoki Kórház Belgyógyászati Osztály)
belgyógyász, diabetológus, nefrológus főorvos

A programon való részvétel ingyenes! Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

Egészségfejlesztési Irodák működtetésének 2017. évi központi költségvetési támogatása keretében megvalósuló program.
Finanszírozó: Emberi Erőforrások Minisztériuma



További információ:

Balatonföldvári Kistérségi Egészségfejlesztési Iroda
8623 Balatonföldvár, Szabadság tér 1.
Tel.: 84/340-078, 30/370-7590
E-mail: efi.bfoldvar@bfterseg.hu

MEGHÍVÓ

HOGYAN ELŐZHETJÜK MEG A DAGANATOS MEGBETEGEDÉSEKET? - ISMERETEK A TÉMÁBAN



A daganatos betegségek megelőzési lehetőségeinek megismerése mindenki számára fontos, hogy a kialakulás kockázatát csökkenthessük.

A program célja, hogy a megelőzés érdekében segítse a legfontosabb ismeretek elsajátítását a téma iránt érdeklődők számára, - valamint hogy a már kialakult megbetegedésnél rávilágítson a gondozás és lelki vezetés fontosságára, mely a beteg és családja aktív részvételét igényli.

Helyszín: Kereki – IKSZT
(Kereki, Petőfi S. u. 71.)

Időpont: 2017. december 5. (kedd) 14.00 óra

Előadó: Dr. Kisegyházi Attila háziorvos

A programon való részvétel ingyenes! Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

Egészségfejlesztési Irodák működtetésének 2017. évi központi költségvetési támogatása
keretében megvalósuló program.

Finanszírozó: Emberi Erőforrások Minisztériuma

További információ:

Balatonföldvári Kistérségi Egészségfejlesztési Iroda

8623 Balatonföldvár, Szabadság tér 1.

tel.: 84/340-078, 30/370-7590

email: efi.bfoldvar@bfterseg.hu



MEGHÍVÓ

ISMERETEK A CUKORBETEGSÉGRŐL – FRISSÍTSÜK FEL TUDÁSUNKAT!



A cukorbeteg és hozzátartozói számára a legfontosabb életmódi ismeretek (betegség lényege, étrendi alapismeretek, szövődmények ismerete, önellenőrzés) elsajátítására. Igazolt tény, hogy az oktatott betegnek jobb az anyagcsere-állapota, az életminősége, kevesebbszer és rövidebb ideig szorul kórházi kezelésre. A jól képzett beteg az orvos munkáját is megkönnyíti, és javítja az orvos-beteg együttműködést.

Helyszín: Szántód – Községi Ház
(Szántód, Iskola u. 9.)

Időpont: 2017. december 7. (csütörtök) 16.00 óra

Előadó: Dr. Brasnyó Pál (Siófoki Kórház Belgyógyászati Osztály)
belgyógyász, diabetológus, nefrológus főorvos

A programon való részvétel ingyenes! Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

Egészségfejlesztési Irodák működtetésének 2017. évi központi költségvetési támogatása keretében megvalósuló program.
Finanszírozó: Emberi Erőforrások Minisztériuma



További információ:

Balatonföldvári Kistérségi Egészségfejlesztési Iroda
8623 Balatonföldvár, Szabadság tér 1.
Tel.: 84/340-078, 30/370-7590
E-mail: efi.bfoldvar@bfterseg.hu

MEGHÍVÓ

STRESSZMENTESEN A MUNKAHELYEN IRODAI JÓGA ÉS RELAXÁCIÓ



A program célja a résztvevők belső motivációjának felkeltése a lelki egészség megszerzésére, megőrzésére, erősítésére. Ha a mindennapi stressz folyamatosan fennáll, - munkahelyen és az otthoni környezetben is - egyensúlyunk felbomlik, ami betegségekben jelenik meg. Nagyon fontos tehát megtanulnunk, hogyan oldjuk fel ezt a feszült tudatállapotot. A stresszoldó technikák segítik az önismeretet is, ezzel is hozzájárulva a résztvevők lelki egészségének megőrzéséhez és növeléséhez, mindehhez a jóga technikáját segítségül véve.

Helyszín: Balatonszárszó – Önkormányzati Hivatal
(Balatonszárszó, Hősök tere 1.)

Időpont: 2017. december 5. (kedd) 10.00 óra

Előadó: Borostyán Judit jógaoktató

A programon való részvétel ingyenes! Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

Egészségfejlesztési Irodák működtetésének 2017. évi központi költségvetési támogatása keretében megvalósuló program.
Finanszírozó: Emberi Erőforrások Minisztériuma



További információ:

Balatonszárszói Kistérségi Egészségfejlesztési Iroda
8623 Balatonszárszó, Szabadság tér 1.
Tel.: 84/340-078, 30/370-7590
E-mail: efi.bfoldvar@bfterseg.hu

MEGHÍVÓ

STRESSZMENTESEN A MUNKAHELYEN IRODAI JÓGA ÉS RELAXÁCIÓ



A program célja a résztvevők belső motivációjának felkeltése a lelki egészség megszerzésére, megőrzésére, erősítésére. Ha a mindennapi stressz folyamatosan fennáll, - munkahelyen és az otthoni környezetben is - egyensúlyunk felbomlik, ami betegségekben jelenik meg. Nagyon fontos tehát megtanulnunk, hogyan oldjuk fel ezt a feszült tudatállapotot. A stresszoldó technikák segítik az önismeretet is, ezzel is hozzájárulva a résztvevők lelki egészségének megőrzéséhez és növeléséhez, mindehhez a jóga technikáját segítségül véve.

Helyszín: Balatonföldvár – Művelődési Ház
(Balatonföldvár, Kőröshegyi u. 1.)

Időpont: 2017. december 5. (kedd) 8.30 óra

Előadó: Borostyán Judit jógaoktató

A programon való részvétel ingyenes! Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

Egészségfejlesztési Irodák működtetésének 2017. évi központi költségvetési támogatása keretében megvalósuló program.
Finanszírozó: Emberi Erőforrások Minisztériuma



További információ:

Balatonföldvári Kistérségi Egészségfejlesztési Iroda
8623 Balatonföldvár, Szabadság tér 1.
Tel.: 84/340-078, 30/370-7590
E-mail: efi.bfoldvar@bfterseg.hu