

# EGÉSZSÉGNAP - HIDEGKÚT

KULTÚRHÁZ

2026. OKTÓBER 17.

- 10.00- 11.15** Tapasztald meg, hogy milyen gyakorlatokkal térhetsz vissza az Egyensúlyodhoz! Funkcionális, saját testsúlyos & mobility tréning, fúziós edzés Vadócz Diánával
- 13:00** Generációk Együtt, Különbözőségek mint erőforrások - Olé Adrienn ( Iránytű Tanácsadó Központ) tanácsadó pszichológus előadása
- 14:15** Elsősegélynyújtás, újraélesztés és a defibrillátor használata - Dr. Juhász Helga és Dr. Kriszt András interaktív előadása
- 15:15- 17:15** Érszűkület vizsgálat, vérnyomás és vércukorszint mérés - Dr Ferentzi Zsófia háziorvos
- Carotis/nyaki artéria szűkület szűrés UH-val – Dr. Szeleccki Tímea radiológus
- Bőrgyógyászati szűrés – Dr. Potra Hanna bőrgyógyász
- Egészséges étkezés kvíz - Cukor, kalória és mozgás! Ismerd meg az ételek kalóriatartalmát és a mozgásforma kalóriaégetését, mennyit ehettek mennyit mozogjok.
- 15:00-16:00** Natúr kozmetikumok készítése workshop - Kapás Eszter natúrkozmetikus, I. turnus (10-12 fő)
- 16:00-17:00** Natúr kozmetikumok készítése workshop - Kapás Eszter natúrkozmetikus, II . turnus (10-12 fő)
- 17:00-18:00** Workshop - III . turnus – opcionális részvétel függvényében

*(A Natúrkozmetikum készítő workshopokon a részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Regisztrálni a helyszínen 10.00-tól.)*

Szervező: Együtt Hidegkútért Egyesület

A program a Nemzeti Együttműködési Alap, NEAO-KP-1-2026/2-001901 számú pályázatának támogatásával valósul meg.

Támogatja: Hidegkút Község Önkormányzata



**Nemzeti  
Együttműködési  
Alap**



TÁRSADALMI KAPCSOLATOKÉRT  
ÉS KULTÚRÁÉRT FELELŐS MINISZTERIUM



**BETHLEN GÁBOR**  
Alapkezelő Zrt.