



BÉRES ALEXANDRA

RADVÁNYI DOROTTYA

RUDOLF PÉTER

JAKSITY KATA

SZILY NÓRA

ABAHÁZI CSABA

TÁMOGATOTT INTÉZMÉNY: BORSOD-ABAÚJ-ZEMPLÉN MEGYEI KÖZPONTI KÓRHÁZ ÉS EGYETEMI OKTATÓKÓRHÁZ
ADOMÁNYCÉL: C-ÍVES SEBÉSZETI KÉPERŐSÍTŐ

SZÍNPADI PROGRAM

A nap házigazdája: **Abaházi Csaba**

- 09:30** Köszöntőbeszéd
11:15 Színpadi beszélgetés – Jaksity Kata, Radványi Dorottya és Szily Nóra
14:45 Étkezési-, életmód- és mozgástippek Bérés Alexandráról
17:30 Adományátadás

RICHTER A NŐKÉRT SÁTOR

- 11:30** Szily Nóra: Beszélgetés a Richter Anna díjas Sc'Up projekt csapatával
12:15 Jaksity Kata: Hogyan őrizd meg a lelki egyensúlyodat?
13:00 Zsiros László Róbert: Környezettudatosság és fenntarthatóság a mindennapokban
13:45 Bérés Alexandra: Az egészséges életvitelhez vezető utunk és elakadásaink
15:00 Szily Nóra: Változás, változtatás GPS-e: mit tegyünk, hogy tudjunk alkalmazkodni az élet változásaihoz?
15:45 Bérés Alexandra: Testképünk, mozgásigényünk, jóllétünk kapcsolata és változásai a különböző női életszakaszokban
16:30 Női egészség - nőgyógyászati beszélgetés

AGORA SÁTOR

A beszélgetéseket vezeti: **Radványi Dorottya**

- 11:15** Bemutatkozik a Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei Központi Kórház és Egyetemi Oktatókórház
11:45 A bőr és a körmök gombás fertőzései
12:15 Férfiasság és szívügyek
13:00 Beszélgetés Rudolf Péterrel egészségről, filmről, színházról
14:00 *Nem tűntem el* – filmvetítés
15:00 Csontritkulás – megelőzés és kezelés
15:30 Ép lélekkel ép test
16:00 Varázslatos gondolatok – a memória csodálatos világa
16:30 Kérdezze gyógyszerészét!

SZŰRÉSEK

- Prostataszűrés (PSA)
- Csontritkulásszűrés – csontsűrűségmérés
- Koleszterinszint- és vérnyomásmérés
- Érszűkület-vizsgálat
- Bőr- és körömgombaszűrés
- BMI-, testzsír-, magasság-, testsúlymérés
- Neuropátiaszűrés cukorbetegnek
- Szívelégtelenség: szűrés és tanácsadás

TANÁCSADÁSOK

- Patikai tanácsadás
- Asztma tanácsadás
- Memóriazavar-tanácsadás
- Depresszió- és szorongás-tanácsadás
- Nőgyógyászati tanácsadás
- Kismama tanácsadás
- Változókori problémák
- Fogamzásgátlással kapcsolatos kérdések
- Mell-önvizsgálat tanácsadás
- Dietetikus, gyógytornász, gyógytorna
- Urológiai tanácsadás
- Tabuk nélkül a női egészségügyi problémákról

TOVÁBBI PROGRAMOK

- UNICEF Ébresztő-óra
- Bábszínház
- Richter Anna Díj – interaktív élményszoba
- Elsősegélynyújtás bemutató
- Játékos természettudomány – látványos bemutatók és kísérletek
- Sakk Klub

A programokon való részvétel ingyenes.

AZ ADOMÁNPONTGYŰJTÉS MENETE

A Richter Gedeon Nyrt. **3.500.000 Ft** alapadományt ajánl fel a Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei Központi Kórház és Egyetemi Oktatókórháznak, C-íves sebészeti képerősítő beszerzésére.

Az adománylapot a résztvevők minden szűrésért, tanácsadásért, élőben vagy online meghallgatott előadásért járó adománponttal növelni tudják, hiszen a Richter pontonként 300 forinttal megemeli az alapadomány összegét. Minél aktívabban cselekszik valaki saját egészségéért, annál nagyobb mértékben járul hozzá a kórháznak szánt adomány gyarapításához.