

## Január

2024. 1. Minden héten: Gyógytorna Farkas Anett – gyógytornász  
Helyszín: Mezőtúri Kórház és Rendelőintézet, EFI Gyógytorna terem

kedden és csütörtökön: délelőtt: 08.00 – 09.00.

kedden és csütörtökön: délután: 13.30. – 14.30.

Telefon:56-550-427

2. XVII. úti Idősek Napközi Otthon  
Időpont: 2024. január 09. 10.00.

Helyszín: Mezőtúr XVII. út

Mentális egészségfejlesztés: Plánka Zsuzsa – klinikai szakpszichológus

3. Puskin úti Idősek Napközi Otthona  
Időpont: 2024. 01.16. 10.00.

Helyszín: Mezőtúr Puskin út

Mentális egészségfejlesztés: Plánka Zsuzsa – klinikai szakpszichológus

4. Új Esély Központ  
Időpont: 2024.01.23. 14.00.

Helyszín: Mezőtúr Sugár út

Előadás: Függőségek – Plánka Zsuzsa – klinikai szakpszichológus

Egészséges táplálkozás

5. Fóti úti Idősek Napközi Otthona  
Időpont: 2024.01.24.

Helyszín: Mezőtúr Fóti út

- szűrővizsgálatok

- válltorna

6. Gyaloglóklub: Minden héten: péntek 13.00.

Helyszín: Mezőtúr Bányató

Minden gyaloglót szeretettel várunk.

7. Egészségfejlesztési Iroda

– szűrővizsgálatok,

– egyéni állapotfelmérés,

– tanácsadás,

Helyszín: Mezőtúr Egészségfejlesztési Iroda 5400 Mezőtúr Kossuth út 9-11.

### 2023. Szeptember

1. Minden héten: Gyógytorna Farkas Anett – Gyógytornász

Helyszín: Mezőtúri Kórház és Rendelőintézet, EFI Gyógytorna terem

kedden és csütörtökön: délelőtt: 08.00 – 09.00.

délután: 13.30. – 14.30.

Telefon:56-550-427

2. Sportnap

Időpont: 2023. szeptember 15. 08.30.

Helyszín: Túrkeve Strandfürdő

Torna: Farkas Anett – Gyógytornász

Szűrővizsgálatok, állapotfelmérés, tanácsadás

(vényomás – vércukor mérés, testsúly-testmagasság mérés, BMI )

3. Egészségügyi előadás

Időpont: 2023. szeptember 20. 09.30.

Helyszín: Kétpó Önkormányzat

Előadás: Őszi vitaminok Vad Károlyné – Dietetikus, Ferencz Nóra Dietetikus hallgató

Elmagányosodás: Plánka Zsuzsa – Pszichológus

Mozgás fontossága időskorban: Farkas Anett – Gyógytornász

#### 4. Egészségügyi előadás

Időpont: 2023. szeptember 21. 16.30.

Helyszín: Túrkeve Könyvtár

Előadás: Egészséges táplálkozás Vad Károlyné – Dietetikus, Ferencz Nóra Dietetikus hallgató

#### 5. ŐSZÜLŐ

Időpont: 2023. szeptember 23. 09.00.

Helyszín: Mezőtúr Községi Ház Szabadság tér

Előadás: Őszi vitaminok Vad Károlyné – Dietetikus, Ferencz Nóra Dietetikus hallgató

Mozgás fontossága időskorban: Farkas Anett – Gyógytornász

Szűrővizsgálatok, állapotfelmérés, tanácsadás

(vérnyomás – vércukor mérés, testsúly-testmagasság mérés, BMI )

#### 6. Szendy Pál Református Idősek Otthon

Időpont: 2023. szeptember 28. 10.00.

Helyszín: Mezőtúr Kiss János út

Bevezető: Kovács Anett Szociális Munkás

Előadás: Őszi vitaminok Vad Károlyné – Dietetikus, Ferencz Nóra Dietetikus hallgató

Relaxáció: Plánka Zsuzsa – Pszichológus

#### 7. Gyaloglóklub: Minden héten: péntek 13.00.

Helyszín: Mezőtúr Bányató

Minden gyaloglót szeretettel várunk.

8. Egészségügyi előadás

Időpont: 2023. szeptember 28. 16.30.

Helyszín: Túrkeve Könyvtár

Előadás: Szorongás és stresszkezelés – Plánka Zsuzsa pszichológus

9. Egészségfejlesztési Iroda

– szűrővizsgálatok,

– egyéni állapotfelmérés,

– tanácsadás

Helyszín: Mezőtúr Egészségfejlesztési Iroda 5400 Mezőtúr Kossuth út 9-11.

### 2023. Augusztus

1. Minden héten: Gyógytorna Farkas Anett – gyógytornász

Helyszín: Mezőtúri Kórház és Rendelőintézet, EFI Gyógytorna terem

kedden és csütörtökön: délelőtt: 08.00 – 09.00.

délután: 13.30. – 14.30.

Telefon:56-550-427

2. Szendy Pál Református Idősek Otthon

Időpont: 2023. augusztus 31. 10.00.

Helyszín: Mezőtúr Kiss János út

Bevezető: Kovács Anett Szociális Munkás

Előadás: Egymás megértése – Plánka Zsuzsa – pszichológus

Válltorna: Farkas Anett – gyógytornász

3. Gyaloglóklub: Minden héten: péntek 13.00.  
Helyszín: Mezőtúr Bányató

Minden gyaloglót szeretettel várunk.

4. Egészségfejlesztési Iroda  
– szűrővizsgálatok,

– egyéni állapotfelmérés,

– tanácsadás,

Helyszín: Mezőtúr Egészségfejlesztési Iroda 5400 Mezőtúr Kossuth út 9-11.

### 2023. Julius

1. Minden héten: Gyógytorna Farkas Anett – gyógytornász

Helyszín: Mezőtúri Kórház és Rendelőintézet, EFI Gyógytorna terem

kedden és csütörtökön: délelőtt: 08.00 – 09.00.

délután: 13.30. – 14.30.

Telefon:56-550-427

2. Szendy Pál Református Idősek Otthon  
Időpont: 2023. július 27. 10.00.

Helyszín: Mezőtúr Kiss János út

Előadás: Időskor sajátosságai – Kovács Anett Szociális Munkás

Előadás: A mozgás fontossága időskorban – Farkas Anett – gyógytornász

Torna: Farkas Anett – gyógytornász

Relaxáció: Plánka Zsuzsa – pszichológus

3. Gyaloglóklub: Minden héten: péntek 13.00.  
Helyszín: Mezőtúr Bányató

Minden gyaloglót szeretettel várunk.

4. Egészségfejlesztési Iroda  
– szűrővizsgálatok,  
– egyéni állapotfelmérés,  
– tanácsadás,

Helyszín: Mezőtúr Egészségfejlesztési Iroda 5400 Mezőtúr Kossuth út 9-11.

### 2023. Június

1. Minden héten: Gyógytorna Farkas Anett – gyógytornász

Helyszín: Mezőtúri Kórház és Rendelőintézet, EFI Gyógytorna terem

kedden és csütörtökön: délelőtt: 08.00 – 09.00.

délután: 13.30. – 14.30.

Telefon:56-550-427

2. Napközi otthon

Időpont: 2023. június 02. 09.30.

Helyszín: Mezőtúr XVII. út

Torna: Farkas Anett – gyógytornász

3. Napközi otthon

Időpont: 2023. június 07. 09.30.

Helyszín: Mezőtúr XVII. út

Mentális egészségfejlesztés

Plánka Zsuzsa pszichológus

4. Napközi otthon

Időpont: 2023. június 09. 09.30.

Helyszín: Mezőtúr XVII. út

Torna: Farkas Anett gyógytornász

5. Strandparti

Időpont: 2023. június 22. 09. órától

Helyszín: Mezőtúr Strandfürdő

Torna: Farkas Anett gyógytornász

Vízi torna: Farkas Anett gyógytornász

Szűrővizsgálatok: vércukor, koleszterin, vérnyomás mérés

6. Szent Iván éji tűzgrás

Időpont: 2023. június 24. 16. órától

Helyszín: Mezőtúr Szabadság tér

Szűrővizsgálatok: vércukor, koleszterin, vérnyomás mérés

7. Gyaloglóklub: Minden héten: péntek 13.00.

Helyszín: Mezőtúr Bányató

Minden gyaloglót szeretettel várunk.

8. Egészségfejlesztési Iroda

– szűrővizsgálatok,

– egyéni állapotfelmérés,

– tanácsadás,

Helyszín: Mezőtúr Egészségfejlesztési Iroda 5400 Mezőtúr Kossuth út 9-11.

**2023. Május**

1. Minden héten: Gyógytorna Farkas Anett – gyógytornász

Helyszín: Mezőtúri Kórház és Rendelőintézet, EFI Gyógytorna terem

kedden és csütörtökön: délelőtt: 08.00 – 09.00.

délután: 13.30. – 14.30.

Telefon:56-550-427

2. Napközi otthon

Időpont: 2023. május 19. 9.30.

Helyszín: Mezőtúr Makk József út

Mentális egészségfejlesztés

Plánka Zsuzsa pszichológus – elmagányosodás

3. Elhízás elleni világnap  
Időpont: 2023. május 22.

Helyszín: Mezőtúr Kossuth út 9-11, 08.00. 13.30. EFI Tornaterem

Zenés torna: Farkas Anett gyógytornász

Mentális egészségfejlesztés a Demencia jegyében, énekeljünk együtt

4. Gyaloglóklub: Minden héten: péntek 13.00.  
Helyszín: Mezőtúr Bányató

Minden gyaloglót szeretettel várunk.

5. Egészségfejlesztési Iroda  
– szűrővizsgálatok,

– egyéni állapotfelmérés,

– tanácsadás,

Helyszín: Mezőtúr Egészségfejlesztési Iroda 5400 Mezőtúr Kossuth út 9-11.

### 2023. Április

1. Minden héten: Gyógytorna Csányi- Tóth Zsófia – gyógytornász

Helyszín: Mezőtúri Kórház és Rendelőintézet, EFI Gyógytorna terem

kedden és csütörtökön: délelőtt: 08.00 – 09.00.

délután: 13.30. – 14.30.

Telefon:56-550-427



2. Munkahelyi egészségfejlesztés

Időpont: 2023. április 19.

Helyszín: Mezőtúr Református Kollégium

Szűrés: vércukor, vérnyomás, BMI

3. Állapotfelmérés

– szűrővizsgálatok,

– egyéni állapotfelmérés,

– tanácsadás,

Helyszín: Mezőtúr Egészségfejlesztési Iroda

Időpont: 2023. április 27. 08.00-12.00.

Helyszín: Mezőtúr Kossuth út 9-11, EFI

4. Gyaloglóklub: Minden héten: péntek 13.00.

Helyszín: Mezőtúr Bányató

Minden gyaloglót szeretettel várunk.

5. Egészségfejlesztési Iroda

– szűrővizsgálatok,

– egyéni állapotfelmérés,

– tanácsadás,

Helyszín: Mezőtúr Egészségfejlesztési Iroda 5400 Mezőtúr Kossuth út 9-11.

6. Minden héten: Gyógytorna Csányi- Tóth Zsófia – gyógytornász

Helyszín: Mezőtúri Kórház és Rendelőintézet, EFI Gyógytorna terem

kedden és csütörtökön: délelőtt: 08.00 – 09.00.

délután: 13.30. – 14.30.

Telefon:56-550-427

7. Napközi otthon

Időpont: 2023. március 3. 9.30.

Helyszín: Mezőtúr Makk József út

Mentális egészségfejlesztés

Plánka Zsuzsa pszichológus – elmagányosodás

#### 8. Napközi otthon

Időpont: 2023. március 24. 09.30.

Helyszín: Mezőtúr XVII. út

Torna

Csányi-Tóth Zsófia gyógytornász

#### 9. Napközi otthon

Időpont: 2023. március 31. 09.30.

Helyszín: Mezőtúr XVII. út

Mentális egészségfejlesztés a Demencia jegyében, kézműveskedés, készüljünk Húsvétra

#### 10. Gyaloglóklub: Minden héten: péntek 13.00.

Helyszín: Mezőtúr Bányató

Minden gyaloglót szeretettel várunk.

#### 11. Egészségfejlesztési Iroda

– szűrővizsgálatok,

– egyéni állapotfelmérés,

– tanácsadás,

Helyszín: Mezőtúr Egészségfejlesztési Iroda 5400 Mezőtúr Kossuth út 9-11.

### 2023. Március

1. Minden héten: Gyógytorna Csányi- Tóth Zsófia – gyógytornász

Helyszín: Mezőtúri Kórház és Rendelőintézet, EFI Gyógytorna terem

kedden és csütörtökön: délelőtt: 08.00 – 09.00.

délután: 13.30. – 14.30.

Telefon:56-550-427

2. Napközi otthon

Időpont: 2023. március 3. 9.30.

Helyszín: Mezőtúr Makk József út

Mentális egészségfejlesztés

Plánka Zsuzsa pszichológus – elmagányosodás

3. Napközi otthon

Időpont: 2023. március 24. 09.30.

Helyszín: Mezőtúr XVII. út

Torna

Csányi-Tóth Zsófia gyógytornász

4. Napközi otthon

Időpont: 2023. március 31. 09.30.

Helyszín: Mezőtúr XVII. út

Mentális egészségfejlesztés a Demencia jegyében, kézműveskedés, készüljünk Húsvétra

5. Gyaloglóklub: Minden héten: péntek 13.00.

Helyszín: Mezőtúr Bányató

Minden gyaloglót szeretettel várunk.

6. Egészségfejlesztési Iroda

- szűrővizsgálatok,
- egyéni állapotfelmérés,
- tanácsadás,

Helyszín: Mezőtúr Egészségfejlesztési Iroda 5400 Mezőtúr Kossuth út 9-11.

7. Minden héten: Gyógytorna Csányi- Tóth Zsófia – gyógytornász

Helyszín: Mezőtúri Kórház és Rendelőintézet, EFI Gyógytorna terem

kedden és csütörtökön: délelőtt: 08.00 – 09.00.

délután: 13.30. – 14.30.

Telefon:56-550-427

8. Napközi otthon

Időpont: 2023. március 3. 9.30.

Helyszín: Mezőtúr Makk József út

Mentális egészségfejlesztés

Plánka Zsuzsa pszichológus – elmagányosodás

9. Napközi otthon

Időpont: 2023. március 24. 09.30.

Helyszín: Mezőtúr XVII. út

Torna

Csányi-Tóth Zsófia gyógytornász

10. Napközi otthon

Időpont: 2023. március 31. 09.30.

Helyszín: Mezőtúr XVII. út

Mentális egészségfejlesztés a Demencia jegyében, kézműveskedés, készülünk Húsvétra

11. Gyaloglóklub: Minden héten: péntek 13.00.

Helyszín: Mezőtúr Bányató

Minden gyaloglót szeretettel várunk.

12. Egészségfejlesztési Iroda

- szűrővizsgálatok,
- egyéni állapotfelmérés,
- tanácsadás,

Helyszín: Mezőtúr Egészségfejlesztési Iroda 5400 Mezőtúr Kossuth út 9-11.

### 2023. Február

1. Minden héten: Gyógytorna Csányi- Tóth Zsófia – gyógytornász

Helyszín: Mezőtúri Kórház és Rendelőintézet, EFI Gyógytorna terem

kedden és csütörtökön: délelőtt: 08.00 – 09.00.

délután: 13.30. – 14.30.

Telefon:56-550-427

2. Nyugdíjas Pedagógus klub

Időpont: 2023. február 03.

Helyszín: Mezőtúr Községi Ház

Torna: Csányi-Tóth Zsófia gyógytornász

Szűrés: vércukor, vérnyomás, BMI

Előadás: Rimóczi Annamária – mentálhigiénikus (mentális egészségfejlesztés)

3. Napközi otthon

Időpont: 2023. február. 07. 9.30.

Helyszín: Mezőtúr Makk József út

Mentális egészségfejlesztés

Plánka Zsuzsa pszichológus – elmagányosodás

4. Nyugdíjas Pedagógus klub (3 alkalmas torna)

Időpont: 2023. február 08.-09.-10

Helyszín: Mezőtúr Kossuth út 9-11, EFI Tornaterem

Torna: Csányi-Tóth Zsófia gyógytornász

5. Napközi otthon

Időpont: 2023. február. 17

Helyszín: Mezőtúr Makk József út

Torna: Csányi-Tóth Zsófia gyógytornász

Mentális egészségfejlesztés a Demencia jegyében, kézműveskedés

6. Napközi otthon

Időpont: 2023. február 21.

Helyszín: Mezőtúr XVII. út

Mentális egészségfejlesztés

Plánka Zsuzsa pszichológus – elmagányosodás

7. Napközi otthon

Időpont: 2023. február. 24

Helyszín: Mezőtúr Makk József út

Torna zenére: Csányi-Tóth Zsófia gyógytornász

Mentális egészségfejlesztés a Demencia jegyében, énekeljünk együtt

6. Gyaloglóklub: Minden héten: péntek 13.00.

Helyszín: Mezőtúr Bányató

Minden gyaloglót szeretettel várunk.

7. Egészségfejlesztési Iroda
  - szűrővizsgálatok,
  - egyéni állapotfelmérés,
  - tanácsadás,

Helyszín: Mezőtúr Egészségfejlesztési Iroda 5400 Mezőtúr Kossuth út 9-11.

### 2023. Január

1. Minden héten: Gyógytorna Csányi- Tóth Zsófia – gyógytornász  
Helyszín: Mezőtúri Kórház és Rendelőintézet, EFI Gyógytorna terem

kedden és csütörtökön: délelőtt: 08.00 – 09.00.

délután: 13.30. – 14.30.

Telefon:56-550-427

2. Napközi otthon  
Időpont: 2023. január 10. 9.30.

Helyszín: Mezőtúr Makk József út

Plánka Zsuzsa pszichológus – újévi lelki feltöltődés

3. Napközi otthon  
Időpont: 2023. január 17.

Helyszín: Mezőtúr Makk József út

Torna: Csányi-Tóth Zsófia gyógytornász

Szűrés: vércukor, vérnyomás, BMI

4. Napközi otthon  
Időpont: 2023. január 24.

Helyszín: Mezőtúr XVII. út

## Plánka Zsuzsa pszichológus – Egymás elfogadása

5. Napközi otthon

Időpont: 2023. január 27.

Helyszín: Mezőtúr Makk József út

Torna: Csányi-Tóth Zsófia gyógytornász

Mentális egészségfejlesztés-lelki feltöltődéssel a Demencia megelőzésére

6. Gyaloglóklub: Minden héten: péntek 13.00.

Helyszín: Mezőtúr Bányató

Minden gyaloglót szeretettel várunk.

7. Egészségfejlesztési Iroda

– szűrővizsgálatok,

– egyéni állapotfelmérés,

– tanácsadás,

Helyszín: Mezőtúr Egészségfejlesztési Iroda 5400 Mezőtúr Kossuth út 9-11.

Mindenkit szeretettel várunk.