

AUGUSZTUS

1. Minden héten: Gyógytorna Zétényi Emese - gyógytornász

Helyszín: Mezőtúri Kórház és Rendelőintézet, EFI Gyógytorna terem

kedden és csütörtökön: délelőtt: 08.30 – 09.30.

kedden és csütörtökön: délután: 13.30. – 14.30.

Minden hétfőn 15.00.: Jóga – kórházi dolgozóknak

Minden kedden 15.00.: Tánc – kórházi dolgozóknak

Telefon:56-550-427

2. XVII. úti Idősek Napközi Otthona

Időpont: 2025. 08.07. 10.00.

Helyszín: Mezőtúr XVII. út

Mentális egészségfejlesztés: Plánka Zsuzsa – klinikai szakpszichológus

3. Barátság Nyugdíjas Klub

Időpont: 2025. 08.07. 14.00.

Helyszín: Mezőtúr Községi Ház

Állapotfelmérés

Folyadékfogyasztás fontossága időskorban

4. Új Esély Központ

Időpont: 2025.08.14. 16.00.

Helyszín: Mezőtúr Sugár út

Állapotfelmérés, válltorna

5. Makk József úti Idősek Napközi Otthona

Időpont: 2025. 08.26. 10.00.

Helyszín: Mezőtúr Makk József út

Válltorna

6. Puskin úti Idősek Napközi Otthona

Időpont: 2025. 08.27. 10.00.

Helyszín: Mezőtúr Puskin út

Őszi vitaminforrás

Válltorna

7. Református Idősek Otthona Szolnoki út

Időpont: 2025. 08. 28. 10.00.

Helyszín: Mezőtúr Szolnoki út

Mentális egészségfejlesztés

8. Egészségfejlesztési Iroda

- szűrővizsgálatok,
- egyéni állapotfelmérés,
- tanácsadás,

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

JÚLIUS

1. Minden héten: Gyógytorna Zétényi Emese - gyógytornász

Helyszín: Mezőtúri Kórház és Rendelőintézet, EFI Gyógytorna terem

kedden és csütörtökön: délelőtt: 08.30 – 09.30.

kedden és csütörtökön: délután: 13.30. – 14.30.

Minden hétfőn 15.00.: Jóga – kórházi dolgozóknak

Minden kedden 15.00.: Tánc – kórházi dolgozóknak

Telefon:56-550-427

2. Puskin úti Idősek Napközi Otthona

Időpont: 2025. 07.23. 10.00.

Helyszín: Mezőtúr Puskin út

Állapotfelmérés

Válltorna

3. Új Esély Központ

Időpont: 2025.07.24. 16.00.

Helyszín: Mezőtúr Sugár út

Állapotfelmérés, válltorna

4. Strandok éjszakája – egészség délelőtt -

Időpont: 2025. 07.26. 10.00. – 14.00.

Helyszín: Mezőtúr Városi Strandfürdő

- Állapotfelmérés

5. Makk József úti Idősek Napközi Otthona

Időpont: 2025. 07.29. 10.00.

Helyszín: Mezőtúr Makk József út

Állapotfelmérés

Váltorna

6. Szendy Pál Református Idősek Otthona

Időpont: 2025. 07. 30. 10.00.

Helyszín: Mezőtúr Kiss János út

Folyadékfogyasztás fontossága időskorban

7. Egészségfejlesztési Iroda

- szűrővizsgálatok,

- egyéni állapotfelmérés,

- tanácsadás,

Helyszín: Mezőtúr Egészségfejlesztési Iroda 5400 Mezőtúr Kossuth út 9-1

JÚNIUS

1. Minden héten: Gyógytorna Zétényi Emese - gyógytornász

Helyszín: Mezőtúri Kórház és Rendelőintézet, EFI Gyógytorna terem

kedden és csütörtökön: délelőtt: 08.30 – 09.30.

kedden és csütörtökön: délután: 13.30. – 14.30.

Minden hétfőn 15.00.: Jóga – kórházi dolgozóknak

Minden kedden 15.00.: Tánc – kórházi dolgozóknak

Telefon:56-550-427

2. Új Esély Központ

Időpont: 2025.06.05. 14.00.

Helyszín: Mezőtúr Sugár út

Állapotfelmérés

3. „Brandélet alapítvány”- Mozgással a Drog ellen

Időpont: 2025. 06.07. 09.00.- 12.00.

Helyszín: Mezőtúr Községi Ház

Állapotfelmérés

4. Új Esély Központ

Időpont: 2025.06.12. 14.00.

Helyszín: Mezőtúr Sugár út

Állapotfelmérés, válltorna

5. „Rafi” családi nap

Időpont: 2025.06.14. 14.00. – 18.00.

Helyszín: Mezőtúr Városi Sportcsarnok

Felnőtteknek: Állapotfelmérés

Gyermekeknek: Játékos mozgás foglalkozás

6. „ Strandparti” a Városi Nyugdíjas Klub szervezésében

Időpont: 2025. 06.19. 10.00. – 15.00.

Helyszín: Mezőtúr Városi Strandfürdő

- Állapotfelmérés
- gyógytorna
- vízitorna

7. XVII. úti Idősek Napközi Otthona

Időpont: 2025. 06.25. 10.00.

Helyszín: Mezőtúr XVII. út

Mentális egészségfejlesztés: Plánka Zsuzsa – klinikai szakpszichológus

8. Szendy Pál Református Idősek Otthona

Időpont: 2025. 06.26. 10.00.

Helyszín: Mezőtúr Kiss János út

Hypertonia mint krónikus betegség

9. Új Esély Központ

Időpont: 2025.06.26. 14.00.

Helyszín: Mezőtúr Sugár út

Mentális egészségfejlesztés: Plánka Zsuzsa – klinikai szakpszichológus

10. Egészségnap a Túrkevei Gyógyfürdőben

Időpont: 2025. 06.27. 10.00. – 15.00.

Helyszín: Túrkeve Városi Gyógyfürdő

- Állapotfelmérés
- gyógytorna
- Előadás: Egészséges táplálkozás – Gáspár Rita
- Előadás:Egészséges időskor- Plánka Zsuzsa Klinikai szakpszichológus

11. Egészségfejlesztési Iroda

- szűrővizsgálatok,
- egyéni állapotfelmérés,
- tanácsadás,

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

MÁJUS

1. Minden héten: Gyógytorna Zétényi Emese - gyógytornász

Helyszín: Mezőtúri Kórház és Rendelőintézet, EFI Gyógytorna terem

kedden és csütörtökön: délelőtt: 08.30 – 09.30.

kedden és csütörtökön: délután: 13.30. – 14.30.

Minden hétfőn: Jóga – kórházi dolgozóknak

Minden kedden: Tánc – kórházi dolgozóknak

Telefon:56-550-427

2. Makk József úti Idősek Napközi Otthona

Időpont: 2025. 05.07. 10.00.

Helyszín: Mezőtúr Makk József út

Időskori balesetvédelem, Szűrővizsgálatok fontossága

3. Új Esély Központ

Időpont: 2025.05.08. 14.00.

Helyszín: Mezőtúr Sugár út

Mentális egészségfejlesztés: Plánka Zsuzsa – klinikai szakpszichológus – Függőségek-

4. „Bringázz a munkába” – Kórházi dolgozóknak

Időpont: 2025. 05.13. 05.00.- 08.00.

Helyszín: Mezőtúri Kórház és Rendelőintézet (kerékpártároló mellett)

„Egészséges reggeli”- vel várjuk a kerékpárral érkező dolgozókat

ÁPRILIS

Minden héten: Gyógytorna

Zétényi Emese - gyógytornász

Helyszín: Mezőtúri Kórház és Rendelőintézet, EFI Gyógytorna terem

kedden és csütörtökön: délelőtt: 08.30 – 09.30.

kedden és csütörtökön: délután: 13.30. – 14.30.

2. XVII. úti Idősek Napközi Otthona

Időpont: 2025. 04.01. 10.00.

Helyszín: Mezőtúr XVII. út

- A diéta fontossága a táplálkozásban

3. Új Esély Központ

Időpont: 2025.04.03. 14.00.

Helyszín: Mezőtúr Sugár út

Előadás: Szorongásoldás technikája: Plánka Zsuzsa – klinikai szakpszichológus

4. Szent István Katólikus Általános Iskola és Óvoda

Időpont: 2025. 04.07. 16.30.

Helyszín: Mezőtúr Könyves Kálmán Út -

Előadás: Gyermekkori agesszió – Herbák Péter – Klinikai szakpszichológus

5. Új Esély Központ

Időpont: 2025.04.10. 14.00.

Helyszín: Mezőtúr Sugár út

Szűrővizsgálatok: vércukor, vérnyomásmérés, koleszterinszint mérés

Válltorna: Zétényi Emese - gyógytornász

6. Az Egészség világnapja alkalmából – a szűrés fontossága

Időpont: 2025.04.10. 14.00. – 17.00.

Helyszín: Mezőtúr Községi Ház

Szűrővizsgálatok: vércukor, vérnyomásmérés, koleszterinszint mérés

7. Új Esély Központ

Időpont: 2025.04.17. 14.00.

Helyszín: Mezőtúr Sugár út

Szűrővizsgálatok: vércukor, vérnyomásmérés, koleszterinszint mérés

8. XVII. úti Idősek Napközi Otthona

Időpont: 2025. 04.23. 10.00.

Helyszín: Mezőtúr XVII. út

Allergia- Balesetmegelőzés-Fényvédelem

9. Egészségfejlesztési Iroda

- szűrővizsgálatok,
- egyéni állapotfelmérés,
- tanácsadás,

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

MÁRCIUS

1. Minden héten: Gyógytorna

Zétényi Emese - gyógytornász

Helyszín: Mezőtúri Kórház és Rendelőintézet, EFI Gyógytorna terem

kedden és csütörtökön: délelőtt: 08.30 – 09.30.

kedden és csütörtökön: délután: 13.30. – 14.30.

2. Új Esély Központ

Időpont: 2025.03.06. 14.00.

Helyszín: Mezőtúr Sugár út

Szűrővizsgálatok: vércukor, vérnyomásmérés, koleszterinszint mérés

Válltorna: Zétényi Emese - gyógytornász

3. Új Esély Központ - Egészségnap

Időpont: 2025.03.13. 13.00. – 16.00.

Helyszín: Mezőtúr Sugár út

- Szűrővizsgálatok: vércukor, vérnyomásmérés, koleszterinszint mérés
- Szűrések fontossága
- Válltorna: Zétényi Emese - gyógytornász

4. Makk József úti Idősek Napközi Otthona - Egészségnap

Időpont: 2025. 03.20. 10.00.

Helyszín: Mezőtúr Makk József út

- Szűrővizsgálatok: vércukor, vérnyomásmérés, koleszterinszint mérés
- Diétás étrend fontossága

5. XVII. úti Idősek Napközi Otthona

Időpont: 2025. 03.25. 10.00.

Helyszín: Mezőtúr XVII. út

- Szűrővizsgálatok: vércukor, vérnyomásmérés, koleszterinszint mérés

6. Szent István Katolikus Általános Iskola és Óvoda

Időpont: 2025. 03.26. 16.30.

Helyszín: Mezőtúr Könyves Kálmán Út -

Előadás: Felnőtté válás: útmutató a kamaszok testi – lelki változásainak megértéséhez

- Plánka Zsuzsa – Klinikai szakpszichológus
- Gáspár Rita – védőnő
- Soltészné Krizbai Erika - ápoló

7. XVII. úti Idősek Napközi Otthona

Időpont: 2025. 03.27. 10.00.

Helyszín: Mezőtúr XVII. út

Mentális egészségfejlesztés: Plánka Zsuzsa - szakpszichológus

8. Egészségfejlesztési Iroda

- szűrővizsgálatok,
- egyéni állapotfelmérés,
- tanácsadás,

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

FEBRUÁR

1. Minden héten: Gyógytorna

Zétényi Emese - gyógytornász

Helyszín: Mezőtúri Kórház és Rendelőintézet, EFI Gyógytorna terem

kedden és csütörtökön: délelőtt: 08.30 – 09.30.

kedden és csütörtökön: délután: 13.30. – 14.30.

2. Makk József úti Idősek Napközi Otthona

Időpont: 2025. 02.06. 10.00.

Helyszín: Mezőtúr Makk József út

Baleset megelőzés időskorban

3. Hanry Dunant Klub

Időpont: 2025. 02.06. 14.30.

Helyszín: Mezőtúr Községi Ház

Válltorna: Zétényi Emese - gyógytornász

4. Autogen Trening

Időpont: 2025. 02.10. 16.00.

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

Mentális egészségfejlesztés: Plánka Zsuzsa – klinikai szakpszichológus

5. Puskin úti Idősek Napközi Otthona

Időpont: 2024.02.13. 10.00.

Helyszín: Mezőtúr Puskin út

Mentális egészségfejlesztés: Plánka Zsuzsa - szakpszichológus

6. Új Esély Központ

Időpont: 2025.02.13. 14.00.

Helyszín: Mezőtúr Sugár út

Szűrővizsgálatok: vércukor, vérnyomásmérés, koleszterinszint mérés

Válltorna: Zétényi Emese - gyógytornász

7. Új Esély Központ

Időpont: 2025.02.20. 14.00.

Helyszín: Mezőtúr Sugár út

Szűrővizsgálatok: vércukor, vérnyomásmérés, koleszterinszint mérés

Válltorna: Zétényi Emese - gyógytornász

8. Házasság hete alkalmából előadás

Időpont: 2025.02.20. 16.30.

Helyszín: Mezőtúr Községi Ház

Szűrővizsgálatok: vércukor, vérnyomásmérés, koleszterinszint mérés

Előadás: Asszertív kommunikáció a házasságban „a rózsaszín köd letelte után”, - Plánka Zsuzsa - szakpszichológus

9. Pedagógus Nyugdíjas klub Klub

Időpont: 2025. 02.24. 13.30.

Helyszín: Mezőtúr Községi Ház

Előadás: Fájdalom?! – Torna?! - Zétényi Emese - gyógytornász

Válltorna: Zétényi Emese - gyógytornász

10. Pedagógus Nyugdíjas Klub

Időpont: 2025. 02.26. , 27., 28. 10.00.

Helyszín: Mezőtúri Kórház és Rendelőintézet, EFI Gyógytorna terem

Válltorna: Zétényi Emese - gyógytornász

11. Fóti úti Idősek Napközi Otthona

Időpont: 2025. 02.27. 10.00.

Helyszín: Mezőtúr Főti út

Mentális egészségfejlesztés: Plánka Zsuzsa - szakpszichológus

12. Új Esély Központ

Időpont: 2025.02.27. 14.00.

Helyszín: Mezőtúr Sugár út

Előadás: Szorongásoldás technikája: Plánka Zsuzsa – klinikai szakpszichológus

13. Egészségfejlesztési Iroda

- szűrővizsgálatok,
- egyéni állapotfelmérés,
- tanácsadás,

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

JANUÁR

1. Minden héten: Gyógytorna Zétényi Emese - gyógytornász

Helyszín: Mezőtúri Kórház és Rendelőintézet, EFI Gyógytorna terem

kedden és csütörtökön: délelőtt: 08.30 – 09.30.

kedden és csütörtökön: délután: 13.30. – 14.30.

Telefon:56-550-427

2. Új Esély Központ

Időpont: 2025.01.09. 14.00.

Helyszín: Mezőtúr Sugár út

Szűrővizsgálatok: vércukor, vérnyomásmérés, koleszterinszint mérés

3. Makk József úti Idősek Napközi Otthona

Időpont: 2025. 01.13. 10.00.

Helyszín: Mezőtúr Makk József út

Tanácsok a vírusfertőzés megelőzésének érdekében

4. Makk József úti Idősek Napközi Otthona

Időpont: 2025. 01.16. 10.00.

Helyszín: Mezőtúr Makk József út

Mentális egészségfejlesztés: Plánka Zsuzsa – klinikai szakpszichológus

5. Új Esély Központ

Időpont: 2025.01.23. 14.00.

Helyszín: Mezőtúr Sugár út

Szűrővizsgálatok: vércukor, vérnyomásmérés, koleszterinszint mérés

6. Autogen Trening

Időpont: 2025. 01.27. 16.00.

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

Mentális egészségfejlesztés: Plánka Zsuzsa – klinikai szakpszichológus

7. XVII. úti Idősek Napközi Otthona

Időpont: 2025. 01.30. 10.00.

Helyszín: Mezőtúr XVII. út

Mentális egészségfejlesztés: Plánka Zsuzsa – klinikai szakpszichológus

8. Új Esély Központ

Időpont: 2025.01.30. 14.00.

Helyszín: Mezőtúr Sugár út

Szűrővizsgálatok: vércukor, vérnyomásmérés, koleszterinszint mérés

9. Egészségfejlesztési Iroda

- szűrővizsgálatok,
- egyéni állapotfelmérés,
- tanácsadás,

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