



BÉRES ALEXANDRA

RADVÁNYI DOROTTYA

KATUS ATTILA

JAKSITY KATA

SZILY NÓRA

ABAHÁZI CSABA

TÁMOGATOTT INTÉZMÉNY: ÁRPÁD-HÁZI SZENT ERZSÉBET SZAKKÓRHÁZ ÉS RENDELŐINTÉZET  
ADOMÁNYCÉL: GYERMEK SZAKRENDELÉS INDÍTÁSÁHOZ SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK BESZERZÉSE

## SZÍNPADI PROGRAM

A nap házigazdája: **Abaházi Csaba**

- 09:30** Köszöntőbeszéd  
**11:15** Színpadi beszélgetés – Jaksity Kata, Radványi Dorottya és Szily Nóra  
**14:20** Étkezési-, életmód- és mozgástippek Katus Attilától  
**17:30** Adományátadás

## RICHTER A NŐKÉRT SÁTOR

- 11:30** Főszerepben a hétköznapi hősök! – Szily Nóra beszélget a Richter Anna díjas Dr. Tamásné Bese Nórával  
**12:15** Jaksity Kata: Vesztéségből talpra állni! – Motivációs előadás személyes történetekkel  
**13:00** Zsiros László Róbert: Inspirál vagy frusztrál az online világ? Magánélet vs. home office  
**13:45** Bérés Alexandra: A csoda benned van! Az egészséges táplálkozásról  
**15:00** Szily Nóra: Szenvedéllyel égni jó, de kiégni nem... Hogyan kerüljük el?  
**15:45** Bérés Alexandra: Az egészség érték! – Mozgástrükkök a mindennapokra  
**16:30** Nőnek lenni - tabuk nélkül! – Kerekasztal-beszélgetés Jaksity Katával

## AGORA SÁTOR

A beszélgetéseket vezeti: **Radványi Dorottya**

- 11:30** Bemutatkozik az Árpád-házi Szent Erzsébet Szakkórház és Rendelőintézet  
**12:00** Férfiasság és szívügyek  
**12:45** A bőr és a körömök gombás fertőzései  
**13:15** Csontritkulás – megelőzés és kezelés  
**14:00** *Nem tudtem el* – Richter Gedeon portréfilm vetítése Rudolf Péter főszereplésével  
**15:00** Ép lélekkel ép test  
**15:30** Varázslatos gondolatok – a memória csodálatos világa  
**16:00** Női egészség – nőgyógyászati beszélgetés  
**16:30** Kérdezze gyógyszerészét!

## SZÜRÉSEK

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

## TANÁCSADÁSOK

- Patikai tanácsadás
- Memória-zavar-tanácsadás
- Depresszió- és szorongás-tanácsadás
- Nőgyógyászati tanácsadás
- Tanácsadás kismamáknak
- Változókorosi problémák
- Fogamzásgátlással kapcsolatos kérdések
- Mell-önvizsgálat tanácsadás
- Dietetikus, gyógytornász, gyógytorna
- Asztma tanácsadás
- Urológiai tanácsadás
- Proaktív-19: Egyénre szabott egészségjavító életmód-tanácsadás
- Tabuk nélkül a női egészségügyi problémákról

## TOVÁBBI PROGRAMOK

- Richter Anna Díj – interaktív élményszoba
- Elsősegélynyújtás bemutató
- Játékos természettudomány – látványos bemutatók és kísérletek
- Kémikus fotófal

## VÉRADÁS

Fischer-ház (Bercsényi u. 1.)

A programokon való részvétel ingyenes.

## MEGEMELT ALAPADOMÁNY AZ INTÉZETNEK!

A Richter Gedeon Nyrt. jelentősen megemelte az alapadomány összegét, melynek köszönhetően 3.500.000 Ft támogatást ajánl fel az Árpád-házi Szent Erzsébet Szakkórház és Rendelőintézetnek, a gyermek szakrendelés számára igényelt eszközök beszerzésére.

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