

# SPORT ÉS EGÉSZSÉGNAP A SZENT LÁSZLÓ HÉTVÉGÉN

SPORTPROGRAMOK, ELŐADÁSOK ÉS INGYENES SZŰRÉSEK  
MOGYORÓDON A GROSICS GYULA SPORTCSARNOKBAN  
2023. JÚNIUS 24-ÉN, SZOMBATON 9-17 ÓRA KÖZÖTT

***A RÉSZTVEVŐK KÖZÖTT ÉRTÉKES NYEREMÉNYEKET SORSOLUNK KI!***

Tájékoztatjuk a Tisztelt Lakosokat, hogy a Szent László Hétfége ünnepi rendezvényei keretében **SPORT ÉS EGÉSZSÉGNAPOT** tartunk 2023. június 24-én szombaton 9-17 óra között az általános iskola melletti **GROSICS GYULA SPORTCSARNOKBAN** (Mogyoród, Gödöllői út 17., személygépjárművel az Iskola és a Mély utcák felől közelíthető meg az iskola udvarán keresztül.)

**INGYENES SZŰRÉSEKRE KERÜL SOR EGÉSZ NAP:** allergiavizsgálatra (bőrpróbára), vérnyomásmérésre, vércukor, triglicerid és koleszterin műszeres gyorstesztekre, gépi testtömegindex (BMI) mérésre, hallásvizsgálatra, valamint lúdtalpbetét rendeléséhez számítógépes lábállapot felmérésre is lehetőség lesz délelőtt. Asztmás jelenségeket és dohányzás okozta nehézlégzést kérdőíves felméréssel szűrjük, amelyet szakorvos értékeli ki. (Az *allergiavizsgálatra előzetes regisztráció szükséges az önkormányzat ügyfélszolgálatán, a többihez nem szükséges.*)

**DÉLELŐTT AKADÁLYVERSENY (NINJA-pálya és lézerlövészet) és mozgásprogramok (ZUMBA, SPINNING, GERINCTORNA),** valamint egészségügyi előadások (gyermekbetegséges, újraélesztés), **DÉLBEN NYEREMÉNYSORSOLÁS**

**DÉLUTÁN közös JÓGÁZÁS és VÍVÓEDZÉS,** valamint előadás a **DOHÁNYZÁS ÁRTALMAIRÓL (COPD) ÉS ASZTMÁRÓL,** IRON JAW erőművész **KAMIONHÚZÁSA,** délutáni **NYEREMÉNYSORSOLÁS**

## **09:00 AKADÁLYVERSENY NINJA- ÉS LÖVÉSZPÁLYÁN – Mészáros Tamás, ultrafutó**

A Magyar Futósport Egyesület jóvoltából kipróbálható Ninja-pálya és lézer lövészet!  
*Kóstolj bele az akadályversenyzés világába!*

### **Egész délelőtt!**

A legmodernebb TOROZ akadálykeret biztosítja majd az akadálypálya nagy részét, ahol gyerek és felnőtt pálya is kialakításra kerül. Az akadálypálya próbára teszi a fogáserősséget, ügyességet, koordinációs képességet! A Ninja-lépések ferde, háromszög alakú pontok, ahol az egyensúly és pontosság kerül a középpontba. A pályát a palánkok és falak leküzdése teszi teljessé, amit megkoronáz a lézer lövészet gyakorlat.

A pályán egyszerre két fő versenyezhet egymással. A versenyzőket önkéntesek kísérik a pálya mellett, akik stopperrel mérik az időt!

*A pályára mindenki saját felelősségére mehet fel!*



### 09:15 ÉBRESZTŐ ZUMBA – Matl Andrea, zumba és fitness instruktorkor

---

A zumba Kolumbiából származó, könnyen elsajátítható, latin ritmusokra épülő tánc, mely fitnessprogram is egyben. A mozdulatok aerobik és különböző táncok lépéseiből tevődnek össze. Olyan ismert táncok alaplépéseit tartalmazza, mint salsa, merengue, cumbia, flamenco, calypso, reggaeton és a hastánc.



### 09:30 ÚJRAÉLESZTÉS BEMUTATÓ – meghívott szakápolóval

---

*Életet menthet!* Egy szakápoló bemutatja a szakszerű újraélesztési technikákat egy 'ambu' babán, illetve a defibrillátor készülék használata is ismertetésre kerül.



### 10:00 LEGYÉL FITT! – funkcionális edzés Mészáros Tamás, ultrafutóval

---

Erősíts a funkcionális, erősítő edzésblokkon!  
30 perc az egészségedért!



### 10:30 GYERMEKBETEGSÉGEK MEGELŐZÉSE - Dr. Pácz Ferenc, gyermekorvos

---

A gyermek nem kicsi felnőtt, saját élettani paraméterei vannak, másképpen zajlanak bizonyos betegségek náluk, sőt egyes betegségek elsősorban gyerekkorban jönnek elő. Fontos feladat az örökítő betegségek kiszűrése (genetikai tanácsadás, szűrővizsgálatok, a krónikus betegségek korai felismerése, kezelése), mellyel biztosítani lehet, hogy ezen gyermekek kompenzált állapotban kerüljenek át a felnőtt praxisba.



### 11:00 SPINNING EDZÉS – Mészáros Dancsó Adrienn, tréner

---

Vegyél részt egy teljes testet átmozgató tekerésen! A nagyszerű zenék és pörgős hangulat garantált!

A spinning (edzőteremben végzett, magas intenzitású, zenés kerékpáros aerobik óra) az egyik legkiválóbb kardió edzés, mely egyszerre fejleszti a testet és a lelket, a mentális képességeket és az állóképességet is. A spinning-gel, akár 700-800 kalóriát is elégethetünk egy óra alatt, amelynek jelentős része szénhidrát.



### 11:30 SZÉKES TARTÁSJAVÍTÓ GERINCTORNA - Tulkovicsné Tóth Krisztina

---

A gerinctorna mindenkinek nagyon fontos, mert a sok üléstől és más terheléstől problémák alakulnak ki már a fiataloknál is és kifejezetten jellemző az idősebbeknél.

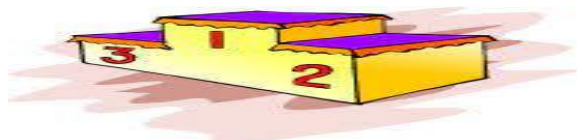
*Tornáztasd velünk gerincedet egy könnyített mosdószerrel, amelyet otthon is lehet végzeni!*



### 12:00 AKADÁLYVERSENY EREDMÉNYHIRDETÉS – Mészáros Tamás, ultrafutó

---

A Ninja-pálya és lézerlövészet versenyben gyermek és felnőtt különböző korcsoport kategóriákban az első 3 helyezettek díjazásban részesülnek, akik érmet és oklevelet kapnak.



### 12:20 NYEREMÉNYSORSOLÁS

---

*a délelőtti résztvevők között, akik legalább 3 szűrővizsgálaton részt vettek és legalább egy egészségügyi kérdőívet kitöltöttek!*

### 12:30 ZUMBA KIDS BEMUTATÓ – Matl Andrea, zumba és fitness instruktork

---

A Zumba Kids kifejezetten a fiatalabb Zumba rajongóknak szóló mozgásforma, buli, tánc! Így az apróságok is a kedvenc zenéjükre táncolhatnak.





### 13:15 ENIYOGINI jóga – Papp Enikő, jógaoktató

---

Kezdő jóga óra Enikővel.

*„Minden, ami a jóga és még annál is több. Minden, ami energia: a test, a mozgás, a nyújtás, a hajtás, a guggolás, a terpesz, a fekvés, a veríték, az adrenalin, a relaxáció - mind Enikő hangjával, nyugtató, egyben inspiráló jelenlétével, szerető kedvességével, törődésével fűszerezve. Enikő úgy fogad el, ahogyan vagyok - s szeretve terelget az úton. Kiváló mester.”*  
Smidtné Horváth Zsuzsanna



### 13:45 EPIPEN INJEKCIÓ ALKALMAZÁSA – Varga Krisztina, védőnő előadása

---

Az EpiPen rovarcsípések vagy rovarmarások, ételek, gyógyszerek vagy egyéb allergének által kiváltott súlyos allergiás reakciók (anafilaxia) valamint fizikai terhelés hatására fellépő vagy ismeretlen eredetű anafilaxia sürgősségi kezelésére alkalmazható. Az EpiPen jelentősége, hogy az anafilaxiás sokkot – egy rendkívül súlyos, akár halálos kimenetelű allergiás reakciót – csak és kizárólag az ilyen, időben beadott adrenalininjekcióval lehet kezelni. Az EpiPen pedig nem más, mint egy bárki által könnyen használható orvostechnikai eszköz, egy combba belőhető autoinjektor, amelyben előre töltve adrenalin található.



### 14:00 GYERE A PÁSTRÁ! VÍVÓEDZÉS – Morvai Ákos, kardvívó, MATE-GEAC

---

Vívás csörte sportbemutató, valamint közös vívógyakorlatok és kedvcsináló edzés a gödöllői MATE-GEAC vívó szakosztályának sikeres sportolóival.

Morvai Ákos, kardvívó, korábbi országos junior bajnok, a MATE-GEAC 2022-es országos bajnoki ezüstérmes férfi kardcsapat tagja hozza gödöllői sportbarátait is. *Vívj meg velük!*



## 15:00 Dohányzás káros hatásai (COPD) és az asztma - Dr. Mucsi János, tüdő- és belgyógyász

Az asztma és a COPD egyaránt mintegy félmillió embert érint Magyarországon. Mind az asztma, mind a COPD a légutak gyulladási betegsége. A tünetek nagyon hasonlóak, köhögés, nehézlégzés, köpetürítés. Az asztma kiváltó okai közül az allergia, a légúti fertőzések és a levegőszennyezés emelhető ki. Az asztma és az allergiás betegségek családi halmozódást mutatnak. A COPD a tüdő és a légutak gyorsult és visszafordíthatatlan öregedése. Míg az időben elkezdett kezeléssel az asztmás teljes értékű életet élhet, addig a COPD a 3. haláloknak számít világszerte. A COPD leggyakoribb oka a dohányzás. A légúti betegségek kezelésének és megelőzésének legfontosabb lépése a dohányzás elkerülése vagy abbahagyása.



## 15:30 NYEREMÉNYSORSOLÁS

*a délutáni résztvevők között, akik legalább 3 szűrővizsgálaton részt vettek és legalább egy egészségügyi kérdőívet kitöltöttek!*

## 16:00 IRON JAW KAMIONHÚZÁSA– Nick Árpád, Guinness rekorder erőművész

Iron Jaw, Magyarország erőművésze megbirkózik egy kisbusszal és egy nyerges vontatóval - erőbemutató

Nick Árpád (Iron Jaw), hazánk és a világ egyik legerősebb embere.

70 éves négyszeres Guinness rekorder:

-1997-ben Balatonfüreden egy 234 tonnás katamarán hajót 11 méterre;

-2002-ben egy Boeing 737-es, 60 tonnás repülőgépet;

-2004-ben egy 309 tonnás komphajót;

-2010-ben 100 embert hintókon foggal húzott el.



## 9:00-17:00 SZŰRŐVIZSGÁLATOK A SPORTCSARNOK EBÉDLŐJÉBEN

**ELŐZETES REGISZTRÁCIÓ szükséges telefonon az ALLERGIA szűrésre (a többire nem) az önkormányzat ügyfélszolgálatán Lovasné Sleisz Mónikánál (06-28-540 716 / 101 mellék) az alábbi időszakokban: H 8-18, K 8-12 és 13-15, SZ 8-12 és 13-16, CS 8-12 és 13-15, P 8-11.**

---

### VÉRNYOMÁS MÉRÉSE

A vérnyomás jól jellemzi a szervezet állapotát, magas értéke felhívja a figyelmet a kialakuló érrendszeri problémákra – érdemes gyakran ellenőrizni fiatalabbak esetében is!

### VÉRCUKORSZINT MÉRÉSE

A magas vércukorszint – ami tüneteket ugyan nem okoz – hosszú távon az egész szervezetre káros hatással lehet. A magas vércukorszint károsítja az ereket, az idegeket és a szerveket.

A vizsgálatot egy csepp vérből végezzük tesztcsík és mérőberendezés segítségével.

### KOLESZTERINSZINT MÉRÉSE

A magas koleszterinszint (hiperkoleszterinémia) a zsíryanagcsere zavarai közé tartozó betegség. Az érlemezsedés kialakulása miatt szoros összefüggés van a szív- és érrendszeri megbetegedések és halálozások, illetve a magas LDL-koleszterin értékek között.

A vizsgálatot egy csepp vérből végezzük tesztcsík és mérőberendezés segítségével.

### HÚGYSAVSZINT MÉRÉSE

A szervezetünkben felhalmozódó húgysav számos problémához vezethet, például köszvényes fájdalomhoz, ízületi gyulladáshoz, vesekőhöz, veseelégtelenséghez, sőt akár magas vérnyomáshoz is – érdemes ellenőrizni!

A vizsgálatot egy csepp vérből végezzük tesztcsík és mérőberendezés segítségével.

### BMI – TESTTÖMEG INDEX MÉRÉS

Mindezek miatt a fenti egészségügyi értékek rendszeres ellenőrzése, a megelőzés nagyon fontos a mindennapi életben. Ezt a testtömeg index (BMI) mérése is segíti. A BMI kalkulátorral megtudhatja, hogy elhízottnak számít-e, hány kiló az ideális testsúlya, továbbá mennyi energiát fogyaszthat naponta.

### HALLÁSVIZSGÁLAT

Probléma esetén, javasoljuk az egyszerű alap hallásvizsgálatot, amelyet a védőnők végeznek speciális vizsgáló berendezéssel külön helyiségben.

### SZÁMÍTÓGÉPES LÁBÁLLAPOT FELMÉRÉS

**9-13 óra között!**

Balatoni Hilda, gyógyászati segédeszköz szakértő **számítógépes felmérést is végez, amely alapján szükséges talpbetét megrendelhető.** Helyben történő megrendelés esetén 10% kedvezményt tud biztosítani és vállalja, hogy a talpbetéteket 2-3 héten belül leszállítja a Mogyoródra az egészségházba, ahol az asszisztensektől átvehetőek lesznek.

## **ALLERGIA SZŰRÉS – BŐRPRÓBA**

*Előzetes regisztráció  
szükséges telefonon az  
önkormányzat  
ügyfélszolgálatán  
(részletek fenn)*

Az allergia szűrésre olyanok jelentkezését várjuk, akiknek légúti allergiás tünetei szoktak lenni (tüsszög, orra folyik, eldugul, a szeme viszket, könnyezik, a torka kapar, vagy sokat köhög, időnként sípoló a légzése, a légúti fertőzéseik gyakoriak), legalább 1 hete nem szed semmilyen allergiaellenes gyógyszert (antihisztaminok).

Az allergiavizsgálat során az alkar bőrére **14 féle allergént (pollenek a mogyorótól a parlagnyúig, állati szőrök a kutyától a macskán át a tollakig, a házipor, különböző penészgombák) viszünk fel**, majd az allergéncseppek alatt finoman megkarcoljuk a bőrt. Az eredményt kb. 15-20 perc elteltével olvassuk le. A vizsgálat eredményéről orvosi leletet adunk ki.

## **ASZTMA –COPD ELŐSZŰRÉS KÉRDŐÍVVEL**

Rövid kérdőíves felmérésre kerül sor, amelyet szakorvos értékeli ki és a résztvevők egy központi regiszterbe kerülnek. Az előszűréshez központilag összeállított, illetve a szervezők által rendelkezésre bocsátott kérdőíveket használunk.

A problémával rendelkező páciensek részére ingyenes komputeres légzés-funkciós mérés vizsgálatot biztosítunk Gödöllőn az Erzsébet Gondozóházban, amelyről eredménylapot és orvosi szakvéleményt kapnak.

A légzésfunkciós mérésre olyan nem fertőző betegek jelentkezését várjuk, **akiknek gyakran ismétlődő vagy elhúzódó légúti panaszai vannak (pl. köhögés, nehézlégzés), vagy azok, akik legalább 10 éven át napi 1 doboz cigarettát elszívtak az életükben.** A légzésfunkciós mérés fájdalomtalan, gyors és rendkívül informatív!

## **EGÉSZSÉGÜGYI FELMÉRÉS KÉRDŐÍVEKKEL**

A nap során a helyszínen kérdőíves egészségügyi felméréseket végzünk, amellyel igyekszünk képet kapni a mogyoródiak állapotáról. Ez nagyban segít a további szűrővizsgálatok és prevenciós programok szervezésében.

*Kérjük szíves közreműködésüket a kérdőívek kitöltésében, amelyben önkénteseink segítségükre lesznek!*

*A szűrések és az állapotfelmérés ingyenes, Mogyoród Nagyközség Önkormányzata szervezésében és támogatásával valósul meg. FONTOS, hogy a szűrések során egyéb problémák vizsgálatára, kezelésére és recept felírására nincs lehetőség. Kérjük ennek figyelembevételét!*

*A felmérésekben és szűrővizsgálatokon jelenlevőket regisztráljuk, azok eredményeit dokumentáljuk, amelyet az önkormányzat ellenőrzés esetére megőriz és statisztikai elemzés céljából feldolgoz. Adatkezelési tájékoztatónk a helyszínen ismertetésre kerül, továbbá az önkormányzat honlapján elérhető.*

*Tájékoztatás a helyi házi orvosoktól, illetve asszisztenseiktől kérhető rendelési időben telefonon, emailben, esetleg személyesen.*

**SZERETETTEL VÁRUNK MINDEN ÉRDEKLŐDŐT  
A SPORT- ÉS EGÉSZSÉGPROGRAMOKON, ILLETVE A SZŰRŐVIZSGÁLATOKON!**

*Mogyoród Nagyközség Önkormányzata*