



- EGÉSZSÉGES
TÁPLÁLKOZÁS
- TESTMOZGÁS
- EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS
- BETEGSÉGMEGELŐZÉS
- OTTHONI
BALESETMEGELŐZÉS

2026

EGÉSZSÉG ÉS ÉLETMÓD ÚTMUTATÓ

ALAPISMERETEK

TÉS
ÖSKÜ
SÓLY

KÖZÉRDEKŰ EGÉSZSÉGÜGYI INFORMÁCIÓK



HÁZIORVOS

Dr. Vörös Dóra

Tel.: Tés: 0688 469129

Jásd: 0688 563 468

0620 336 5445

(sürgős probléma esetén,
8:00-16:00 óra között hívható)

0620 361 2976

(receptfelírás és időpontkérés)

Tés, Petőfi Sándor utca 47.

Rendelési idő:

Hétfő	tanácsadás Tésen 11:30 - 12:30, rendelés Jásdon 12:30 - 16:00
Kedd	rendelés Tésen 12:00 - 16:00
Szerda	rendelés Tésen 08:00 - 09:45, rendelés Jásdon 10:15 - 12:00
Csütörtök	tanácsadás Jásdon 08:00 - 08:30, rendelés Jásdon 08:30 - 12:00
Péntek	rendelés Tésen 00:08 - 12:00

VÉDŐNŐ

Jásd: 0630 500 6392

Tés: 0670 599 3055

Rendelési idő:

hétfő 09:00 - 10:30

FOGORVOS

Dr. Rácz Zsuzsanna, Tel.: 0688 744 232

Várpalota, Mártírok u. 1.

Rendelési idő:

Hétfő	14:00 - 19:00
Kedd	07:00 - 12:00
Szerda	14:00 - 19:00
Csütörtök	09:00 - 13:00
Péntek: páros héten:	07:00 - 13:00
páratlan héten:	13:00 - 19:00

Prevenációs fogászati szűrés:

Hétfő, kedd	12:00 - 14:00
Szerda	13:00 - 14:00
Csütörtök	08:00 - 09:00



HÁZIORVOS

Dr. Kristóf András

Tel.: 88/497-165

Gondozás alatt lévő betegek recept- és
beutaló- felvitása:

venykeres8191osku@gmail.com,
munkaidőben hívható: 0670 341 3222

Öskü, Iskola u. 1.

Rendelési idő:

Hétfő	09:00 - 12:00
Kedd	13:15 - 16:15
Szerda	09:00 - 12:00
Csütörtök	13:00 - 16:00
Péntek	09:00 - 12:00

Szent Benedek

Gyógyszertár

Öskü, Iskola u. 2.

Nyitva tartás:

Hétfő	12:30 - 17:00
Kedd	12:30 - 16:00
Szerda	08:00 - 12:00
Csütörtök	13:00 - 16:00
Péntek	08:00 - 12:00



HÁZIORVOS

Dr. Erdős Tamás

Tel.: 0630 936 3716

Sóly, Kossuth Lajos u. 57.

Rendelési idő:

Kedd	14:00-15:00
Szerda	14:00-15:00

Készletléti ügyelet:

Hétköznapokon
08:00-16:00-ig

BEKÖSZÖNTŐ



AZ ÉLETMÓD SZEREPE EGÉSZSÉGÜNK MEGŐRZÉSÉBEN

Dédszüleink számára ismeretlen kényelemben élünk. Ez a kényelem sok előnyt hozott, de új kihívásokat is teremtett. Az autók, a háztartási gépek, a számítógépek és a modern okoseszközök megkönnyítik a mindennapokat, közben azonban egyre kevesebbet mozgunk és a természettől is egyre jobban elszakadunk.

Rohanó világban élünk, ahol a gyorsaság fontosabbá vált, mint az egészség. Ennek egyenes következménye a civilizációs betegségek széles körű elterjedése: rohamosan nő az elhízás, a cukorbetegség, a magas vérnyomás, az ételallergiák és a daganatos megbetegedések száma. Ezek a jelek mind arra figyelmeztetnek, hogy ideje változtatni.

Az élet egy hosszú utazás. Nemcsak az számít, hogy hány évig élünk, hanem az is, hogy ezt milyen életminőségben és egészségben tesszük. Erdemes időnként megállni, átgondolni a szokásainkat, és visszatérni az alapokhoz.

Egészségünket a génjeink csak részben határozzák meg, ezért tisztában kell lennünk az örökletes betegségek kockázatával és hogy a génjeinket nem tudjuk megváltoztatni – az életmódunkat viszont igen. Számos betegségeinket nem kell véglegesnek elfogadnunk, nem kell együtt élnünk velük életünk végéig, ezek jó része életmódváltoztatással enyhíthető vagy akár meg is szüntethető. A helyes táplálkozás, a rendszeres mozgás, a megfelelő pihenés, a stresszkezelés és a jó emberi kapcsolatok döntő fontosságúak.

A családuktól nemcsak a genetikát, hanem a szokásokat is örököljük. Gyermkeink azt a mintát követik, amelyet látnak tőlünk, nem azt, amit mondunk nekik. A jó példamutatás a mi felelősségünk. Az életmód a mindennapi döntéseink összessége: minden séta, minden egészséges étkezés egy lépés a hosszabb, aktívabb élet felé.

SOSEM KÉSŐ, KEZDJÜK EL MÁR MA!

ÉTKEZÉS ÉS A TEST BELSŐ ÓRÁJA



Az emberi szervezet működését egy belső óra szabályozza (cirkadián ritmus). Ennek központja az agyban (hypothalamus) található, amely az alvást, a hormonszinteket, a testhőmérsékletet, valamint az éhséget és a szomjúságot is vezérli. A rendszertelen étkezés összezavarja ezt a központot. A kutatások szerint az egészséghez a fix étkezési ritmus éppolyan fontos, mint a pihentető alvás.



A nemzetközi ajánlások alapján a reggeli-ebéd-vacsora ritmus, valamint a vacsora és a másnapi reggeli között tartott **legalább 14 órás éjszakai étkezési szünet (böjt)** kiemelten védi a szervezetet.



MIKOR NEM IDEÁLIS A NAPI 3 ÉTKEZÉS?

Gyakoribb, kisebb étkezésekre lehet szükség az alábbi esetekben:

- Várandósság alatt.
- Egyes cukorbetegknél (a kezeléstől függően).
- Bizonyos emésztőrendszeri betegségek esetén.
- Nagy energiaigényű sportolóknál.

A NAPI 3 FŐÉTKEZÉS ELŐNYEI:

BÁR AZ ÉTELEK MINŐSÉGE ÉS AZ ÖSSZKALÓRIA A LEGFONTOSABB, A NAPI HÁROMSZORI ÉTKEZÉSNEK KOMOLY ELŐNYEI VANNAK:



Igazodik a belső órához:

Az emberi anyagcsere nappal a leghatékonyabb.



Stabilizálja a vércukorszintet:

ha az ételek elegendő fehérjét, rostot és összetett szénhidrátot tartalmaznak.



Csökkenti a nassolást:

megszünteti a felesleges kalóriabevitelt.



Segíti a testsúlykontrollt:

kevesebb étkezési döntést igényel, könnyebb tervezni az adagokat.



Javítja az inzulinérzékenységet:

az étkezések közötti 4–6 órás szünet hagyja az inzulinszintet visszaállni az alapértékre.



Praktikus:

könnyen beilleszthető a családi és a munkahelyi napirendbe.



ÖNFENNTARTÁS ÉS KONYHAKERTI NAPTÁR



MÉRSÉKELT ÉGÖVÜNK NÉGY ÉVSZAKA
KISZÁMÍTHATÓ RITMUST AD. A VIDÉKI
ÉLETMÓD ALAPJA AZ **ELŐRE**
GONDOLKODÁS, A TERVEZÉS ÉS A
TAKARÉKOSKODÁS. HA SAJÁT
MAGUNKNAK SZERETNÉNK TISZTA,
VITAMINDÚS ZÖLDSÉGEKET
ELŐÁLLÍTANI, AZ ALÁBBI HAVI RENDET
ÉRDEMES KÖVETNI:

JANUÁR

MEGKEZDŐDIK A MUNKA. EGY
NAPOS ABLAKPÁRKÁNYON
ELINDÍTHATÓ A MELEGKEDVEŐ
SALÁTÁK, KARALÁBÉ, PAPRIKA, CHILI
ÉS PADLIZSÁN ELŐNEVELÉSE. A
KERTI ÁGYÁSOKBÓL ILYENKOR MÉG
BETAKARÍTHATÓ A CSICSÓKA, TÉLI
SPÁRGA, SPENÓT, MÁNGOLD,
FODROS KEL ÉS A KELBIMBÓ.



MÁRCIUS

A SZABADFÖLDI ÜLTETÉS KEZDETE.
FÖLDBE KERÜL A DUGHAGYMA,
FOKHAGYMA, BURGONYA,
FEHÉRRÉPA, SÁRGARÉPA,
ZÖLDBORSÓ ÉS A TORMA.

MÁJUS

A PALÁNTÁZÁS FŐ IDEJE. KIÜLTETJÜK
A PAPRIKA-, PARADICSOM- ÉS FEJES
SALÁTA PALÁNTÁKAT. ELÜLTETJÜK A
ZELLERT, KARALÁBÉT, KÁPOSZTA-
FÉLÉKET ÉS A BABOT. MEGKEZDŐDIK
A SPENÓT, A REBARBARA ÉS A
ZÖLDBORSÓ SZÜRETE.



FEBRUÁR

TALAJELŐKÉSZÍTÉS IDEJE.
SZALMÁVAL VAGY FALEVELEKKEL
VÉDJÜK A KINT MARADT
GYÖKÉRZÖLDSÉGEKET A FAGYTÓL.
AZ ABLAKPÁRKÁNYON A NYÁRI
CSÚCSOS KÁPOSZTA, ARTICSKÓKA
ÉS ZELLER, AZ ÜVEGHÁZBAN
PEDIG AZ ENDÍVIA ÉS A
JÉGSALÁTA VETÉSE ZAJLIK.



ÁPRILIS

UBORKA, TÖK, ZÖLDBAB, CUKKINI,
RETEK, CÉKLA, CSICSERIBORSÓ ÉS
CSEMEGEKUKORICA ELÜLTETÉSE,
VALAMINT AZ ELŐCSÍRÁZTATOTT
BURGONYA ÁGYÁSBA HELYEZÉSE.

JÚNIUS

SAJÁT TERMÉSEK BETAKARÍTÁSA
(UBORKA, SALÁTA, KORAI
BURGONYA). ÚJRA VETHETŐ A
HÓNAPOS RETEK ÉS A SPENÓT
ÜTÖNÖVÉNYKÉNT.



JÚLIUS



ANNA-NAP UTÁN KISZEDJÜK A HAGYMÁT ÉS FOKHAGYMÁT (EGY HÉTIG SZÁRAZ HELYEN SZIKKASZTJUK). SZÜRETELHETŐ A SÁRGARÉPA, KARALÁBÉ, ZELLER, CUKKINI ÉS A BAB. ÚJRA VETHETŐ A MADÁRSALÁTA, PETREZSELYEM, KÍNAI KEL ÉS AZ ŐSZI SÁRGARÉPA. (A KARFIOLT ILYENKOR ÁRNYÉKOLNI KELL!).

SZEPTEMBER



BEÉRIK AZ ÁPRILIS VÉGÉN ÜLTETETT CÉKLA. BETAKARÍTJUK A TÖKÖT, CUKKINIT, SÁRGARÉPÁT ÉS A PÓRÉHAGYMÁT. UTOLJÁRA MÉG VETHETŐ SALÁTA, MADÁRSALÁTA, RUKKOLA ÉS SPENÓT.



NOVEMBER

UTOLSÓ BETAKARÍTÁSOK: TORMA, KÁPOSZTAFAJTÁK ÉS A KÉSŐ NYÁRON VETETT SPENÓT.



RECEPT

LÉGMENTES ECETES UBORKA (8 KG UBORKÁHOZ)

ÖSSZETEVŐK:

- 5 L VÍZ
- 25 DKG DURVA SÓ
- ½ KG CUKOR
- 6 DL 10%-OS ECET
- 1 ZACSKÓ NA-BENZOÁT
- 1 KÁVÉSKANÁL BORKÉN
- ½ ZACSKÓ CITROMSAV
- 1 KÉSHÉGYNYI TIMSÓ
- KAPOR
- 1 KK MUSTÁRMAG
- BORS
- 3 BABÉRLEVÉL.

AUGUSZTUS

BETAKARÍTJUK A PÓRÉHAGYMÁT, PADLIZSÁNT, CUKKINIT, UBORKÁT, BROKKOLIT ÉS A PASZTERNÁKOT. ELÜLTETJÜK A HÓNAPOS RETKET ÉS A TÉLI SÁRGARÉPÁT.



OKTÓBER

A NAGY BETAKARÍTÁS HÓNAPJA. FÖLDBŐL KIKERÜL A CÉKLA, A KÁPOSZTAFÉLÉK, A BURGONYA, A TÖK ÉS A TORMA. A FAGYTŰRŐ NÖVÉNYEKET (FODROS KEL, KELBIMBÓ, PASZTERNÁK) A KERTBEN HAGYHATJUK, A MÁNGOLDOT ÉS A KÍNAI KELT VÉDŐSZÖVETTEL TAKARJUK LE.



DECEMBER

A KERTI NYUGALOM IDŐSZAKA. A CSICSÓKA, A FODROS KEL, A KELBIMBÓ ÉS A MADÁRSALÁTA MÉG BIZTOSÍTJA A FRISS TÉLI C-VITAMINT. A PASZTERNÁK ÉS A TÉLI PÓRÉHAGYMA JELZI A KÖRFORGÁS VÉGÉT ÉS AZ ÚJ KEZDETÉT.



ELKÉSZÍTÉS:

AZ UBORKÁKAT A LÉVEL EGYÜTT VÖDÖRBE TESSZÜK, LÉGMENTESEN LEZÁRJUK, ÉS 2-3 HÉTIG ÉRLELJÜK.

AZ IZOMTÓNUS FENNTARTÁSÁNAK JELENTŐSÉGE

Az izmok megfelelő tónusa biztosítja a helyes testtartást, védi a csontokat és megakadályozza a test „összezsúszását”. Tehermentesíti az ízületeket, így csökkenti a kopás és a fájdalom esélyét. Emellett a tónusos izomzat nyugalmi állapotban is sok kalóriát éget, segít a testsúly megőrzésében és javítja a szervezet vércukorszintjét.

TESTTARTÁS ÉS MOZGÁS

- **Stabil tartás:** Az izmok enyhe, folyamatos feszülése megakadályozza, hogy a testünk összezsúszzon, és tartja a csontokat.
- **Könnyebb mozgás:** A jó tónus segít abban, hogy gyorsan és biztonságosan reagáljunk a fizikai hatásokra.
- **Ízületek védelme:** Tehermentesíti a csontokat és az ízületeket, így csökkenti a kopás és a fájdalom esélyét



ANYAGCSERE ÉS BELSŐ EGÉSZSÉG

- **Több energiaégés:** Az izmok nyugalmi állapotban is sok kalóriát égetnek, ami segít a testsúly megőrzésében.
- **Jobb vércukorszint:** A tónusos izomzat javítja a szervezet inzulinérzékenységét, és védi a 2-es típusú cukorbetegségtől.
- **Kevesebb gyulladás:** A rendszeresen használt izmok olyan anyagokat termelnek, amelyek csökkentik a krónikus gyulladásokat

HATÉKONY ALAPGYAKORLATOK OTTHONRA

- **Guggolás (Squat):** Erősíti a combokat, a farizmot és a törzset. Figyeljen rá, hogy a térdjei ne menjenek a lábujjak elé.
- **Plank (Alkaros támasz):** A teljes törzsizomzatot tónusba hozza. Tartsa a testét egyenesen, mint egy deszka, ne engedje leesni a csípőjét.
- **Glute Bridge (Hídgymorlat):** Aktiválja a farizmokat és a hát alsó részét. Feküdjön a hátára, húzza fel a lábait, majd emelje fel a csípőjét.
- **Fekvőtámasz (Push-up):** A mellizom, a váll és a karok tónusáért felel. Kezdők végezhetik térdelőtámaszban (női fekvőtámasz) vagy falnál is.

VÁLASSZON KI
3 GYAKORLATOT, ÉS
VÉGEZZEN BELŐLÜK 3 KÖRT,
KÖRÖNKÉNT 10-12
ISMÉTLÉSEL (A PLANK
ESETÉBEN 20-30
MÁSODPERCES TARTÁSSAL)!
EZT ISMÉTELJE MEG EGY
HÉTEN 3 ALKALOMMAL!

AZ ÍZÜLETEK TORNÁZTATÁSÁNAK FONTOSSÁGA

Az ízületek rendszeres átmozgatása, az izmok nyújtása alapvető fontosságú a mozgásszabadság megőrzéséhez, az ízületi nedv termelődéséhez és a kopások megelőzéséhez. A rendszeres nyújtás növeli a mozgástartományt, megőrzi az izmok rugalmasságát, és javítja a testtartást. Az évek során a csontok ízületi szélein csontos felrakódások keletkeznek, melyek egy bizonyos szint után panaszokat okozhatnak. Az ízületek átmozgatása ezen degeneratív folyamatokat lassítja, megállítja.

MIÉRT FONTOS A NYÚJTÁS?

- **Nagyobb mozgástér:** Az ízületek szabadabban mozognak.
- **Kevesebb sérülés:** Az izmok nem feszülnek túl.
- **Jobb vérkeringés:** Több oxigén jut a sejtekbe.
- **Helyes tartás:** Csökken a hát- és derékfájás

HOGYAN NYÚJTS HELYESEN?

- **Lassan végezd:** Ne rántsd meg az izmodat.
- **Tartsd meg:** Egy pózt tarts meg 20–30 másodpercig.
- **Ne fájjon:** Csak enyhe feszülést kell érezned.
- **Lélegezz:** Vedd a levegőt nyugodtan közben



MINDEN NYÚJTÓ
PÓZT TARTS MEG
20–30 MÁSODPERCIG
MINDKÉT OLDALRA.



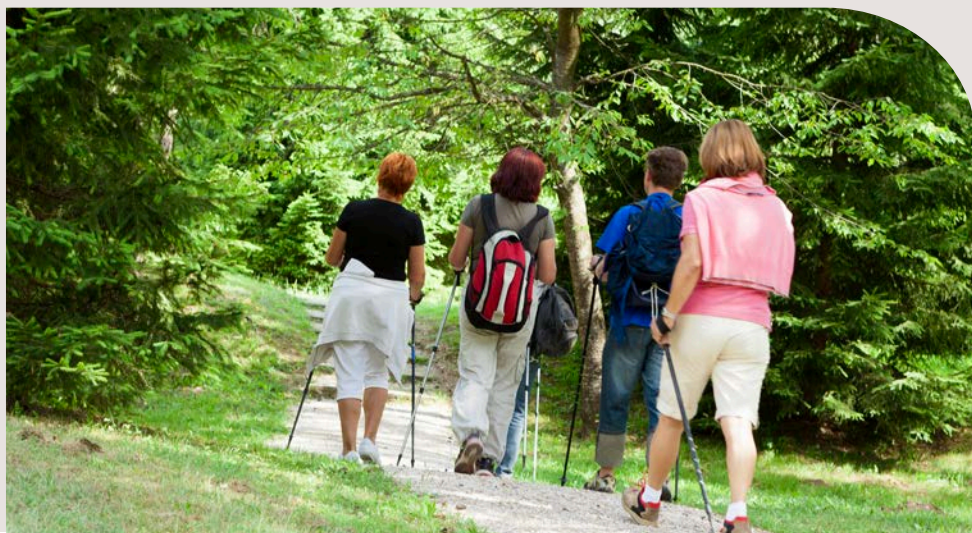
OTTHONI NYÚJTÓ GYAKORLATSOR

- **Nyaknyújtás:** Döntsd a fejed jobbra, majd balra..
- **Vállkörzés:** Gördítsd a vállaidat hátrafelé nagy körökben.
- **Macskapóz:** Négzkézláb domborítsd, majd homorítsd a hátad.
- **Combfejítő nyújtás:** Állva húzd a sarkad a fenekedhez.
- **Vádlínyújtás:** Lépj hátra az egyik lábaddal, sarkad a talajon

MOZGÁS ÉS AKTÍV PIHENÉS

ÚJ SZOKÁSOK BEVEZETÉSÉHEZ A MINDENNAPOKBAN **LEGALÁBB KÉT HÉTRE** VAN SZÜKSÉG. FONTOS TISZTÁZNI, HOGY A KÖTELEZŐ MUNKA ÉS A SZABADIDŐS SPORT ERŐKIFEJTÉSE KÖZÖTT LÉNYEGES KÜLÖNBBSÉGEK VANNAK. A MUNKA ÉS A SPORT KIEGÉSZÍTIK EGYMÁST, MINDKETTŐ NÉLKÜLÖZHETETLEN AZ EGÉSZSÉGES ÉLETHEZ.

	MUNKA / KERTI MUNKA	SPORT / SZABADIDŐS EDZÉS
CÉL	ÖNKÉNTES, AZ ÖRÖMÉRT ÉS AZ EGÉSZSÉGÉRT VÉGZETT.	ÖNKÉNTES, AZ ÖRÖMÉRT ÉS AZ EGÉSZSÉGÉRT VÉGZETT.
TERHELÉS	GYAKRAN EGYOLDALÚ, MONOTON, ROSSZ TESTTARTÁSSAL VÉGZETT, AMI KIFÁRASZT.	CÉLZOTTAN FEJLESZTI A TESTET, ELOSZTJA, KIEGYENLÍTI A TERHELÉST.
PIHENÉS	A FÁRADTSÁG ELLENÉRE IS FOLYTATNI KELL A FELADATOT.	BÁRMIKOR ABBAHAGYHATÓ, AMIKOR CSAK JÓL ESIK; HELYREÁLLÍT.





TÉPD KI AZ OLDALPÁRT
ÉS RAGASZD KI KONYHÁDBAN!

A mindennapi egészséges
étkezés legegyszerűbb
módszere a „tányérunk”
megfelelő felosztása.
Minden főétkezésnek
tartalmaznia kell húst
(vagy más fehérjét),
köretet és bőséges
zöldséget.

A képlet:

- + $\frac{1}{2}$ tányér zöldség
- + $\frac{1}{4}$ fehérje
- + $\frac{1}{4}$ teljes értékű köret
- + elegendő víz
- + mértékletesség

= EGÉSZSÉGES
TÁPLÁLKOZÁS



AZ „OKOS TÁNYÉR” ÉS A HELYES ARÁNYOK



OKOST



Használd a lehető legkevesebb sót, cukrot és zsiradékot az ételek elkészítéséhez!



Egyél minden nap friss zöldségfélét, gyümölcsöt!



Napi ételed fele zöldség és gyümölcs legyen!

Zöldségek

Gyümölcsök



Mi legyen egy na

Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága ajánlásával.
www.okostanyer.hu



Figyelj az elfogyasztott ételek, italok mennyiségére!
Válaszd elsősorban az évszaknak megfelelő ételeket és italokat, a kevésbé feldolgozott élelmiszereket.
Ha teheted, részesítsd előnyben a hazai, frissen készített ételeket.
Igyál elegendő folyadékot, étkezz rendszeresen.
Az egészséges táplálkozás több, mint az étel és ital között, élvezettel elfogyasztott étel számát.

TÁNYÉR®



Folyadékok



Igyál bőségesen
ivóvizet!



Gabonafélék



Fogyassz rendszeresen
teljes értékű gabonát!

Tej és tejtermékek Tojás/halak/húsok

p a tányérodon?

nyiségére és minőségére!
elő, szezonális, frissen fogyasztható alap-
niszereket!
helyben termelt alapanyagokat.
eresen, naponta 3-5 alkalommal, változa-
fogyasztott étel. A nyugodt körülmények
talan előnnyel jár.



Válassz változatosan a
fehérjeforrások közül!

AZ IDEÁLIS TÁNYÉR ARÁNYAI:



50% (Fél tányér) – Zöldség és gyümölcs:

Biztosítják a vitaminokat, ásványi anyagokat, antioxidánsokat és a rostokat. Kiváló teltségérzetet adnak, támogatják a bélflórát, és csökkentik az ételek vércukoremelő hatását (glikémiás index). Cél: napi legalább 400 gramm bevétele, minél színesebb és változatosabb formában.



25% (Negyed tányér) – Teljes értékű köret:

Barna rizs, teljes kiőrlésű tészta vagy kenyér, bulgur, hajdina, burgonya és édesburgonya. Tartós energiát adnak az izmoknak és az agynak, valamint stabilan tartják a vércukorszintet.

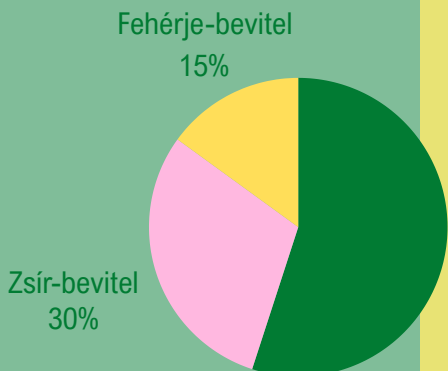


25% (Negyed tányér) – Minőségi fehérjeforrás:

Sovány húsok (baromfi, hal), tojás, tejtermékek vagy hüvelyesek. Biztosítják a szükséges aminosavakat, védik és építik az izomtömeget (megelőzik az időskori izomvesztést), és támogatják az immunrendszert. A vörös és feldolgozott húsokat fogyasszunk kisebb mennyiségben.

AJÁNLOTT NAPI TÁPANYAGELOSZLÁS AZ ÖSSZKALÓRIÁBÓL:

Ha a fenti felosztás szerint, vagyis az okostányér-módszerrel alakítjuk az étkezéseinket, az az alábbi tápanyageloszlást tudja biztosítani napi szinten:



FONTOS KIEGÉSZÍTŐ SZABÁLYOK:

- **Folyadék:** szükséges minimum naponta 2–2,5 liter folyadék, elsősorban tiszta víz
- **Zsírok:** részesítsük előnyben az egészséges zsiradékokat: olívaolaj, repceolaj, olajos magvak
- **Mérséklés:** Csökkentsük a cukros, sós és erősen feldolgozott élelmiszerek fogyasztását

Szénhidrát-bevitel
55%

EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS ÉS SÜRGŐSSÉGI IRÁNYTŰ



A szűrővizsgálatokon való megjelenés az öngondoskodás alapja. A magyar lakosság részvétele a szűréseken elmarad az európai átlagtól (47%-ról 39%-ra esett vissza), ami növeli a megelőzhető halálozások számát. A vizsgálatoktól (pl. vérvétel, mammográfia) való félelem nem tarthat vissza bennünket a megelőzéstől.



AJÁNLOTT KORCSOPORTOS SZŰRŐVIZSGÁLATOK MAGYARORSZÁGON:

- **18–24 ÉV:** FIZIKÁLIS VIZSGÁLAT, VÉRYOMÁSMÉRÉS, RIZIKÓFELMÉRÉS, EKG A SZÍV- ÉS ÉRRENDSZERI KOCKÁZATOK ELLENŐRZÉSÉRE (ÉVENTE / IDŐSZAKOSAN).
- **45–64 ÉV:** MAMMOGRÁFIÁS EMLŐSZŰRÉS, VASTAGBÉLSZŰRÉS (2 ÉVENTE), EKG ÉS VÉRZSÍRSZINTEK ELLENŐRZÉSE (ÉVENTE).
- **65 ÉV FELETT:** KOMPLEX RIZIKÓFELMÉRÉS, LABORVIZSGÁLATOK, EKG, CÉLZOTT ONKOLÓGIAI SZŰRÉSEK A KRÓNIKUS ÉS DAGANATOS BETEGSÉGEK KISZŰRÉSÉRE (ÉVENTE).

- **ÚJSZÜLÖTT- ÉS GYERMEKKOR:** FEJLŐDÉS- ÉS ÉRZÉKSZERV SZŰRÉSEK, CSÍPŐFICAM, ANYAGCSERE-VIZSGÁLATOK A VELESZÜLETETT RENDELLENESÉGEK KISZŰRÉSÉRE (ÜTEMEZETTEN).
- **25–44 ÉV:** NŐGYÓGYÁSZATI MÉHNYAKSZŰRÉS (3 ÉVENTE), FIZIKÁLIS ÉS LABORVIZSGÁLATOK AZ ANYAGCSERE-PROBLÉMÁK KISZŰRÉSÉRE (ÉVENTE).

ÉLETKORFÜGGETLEN SZŰRŐVIZSGÁLATOK

Érdemes néhány évente a következő szűrővizsgálatok elvégzését kérni szakorvostól:

- szemvizsgálat
- fogászati szűrés
- bőrvizsgálat
- inzulin-mérés

SÜRGŐSSÉGI ÚTMUTATÓ: MIKOR KIHEZ FORDULJUNK?

AZ ALÁBBI LISTA SEGÍT ELDÖNTENI,
HOGY A TÜNETEK ALAPJÁN MELYIK ELLÁTÁST KELL IGÉNYBE VENNİ:

MENTŐK

TELEFONSZÁM: 112

AZONNAL HÍVJA, HA KÖZVETLEN
ÉLETVESZÉLY VAGY MARADANDÓ
KÁROSODÁS VESZÉLYE ÁLL FENN:

- **AGYVÉRZÉS (STROKE) GYANÚJA:** HIRTELEN FÉLOLDALI BÉNULÁS, VÉGTAGGYENGESÉG, BESZÉDZAVAR, AZ ARC ELTORZULÁSA.
- **VÉRZÉSEK:** NAGY MENNYISÉGŰ VÉRHÁNYÁS VAGY CSILLAPÍTHATATLAN NAGY VÉRZÉS A TESTEN.

- **MELLKASI PANASZOK:** ERŐS, SZORÍTÓ VAGY NYOMÓ FÁJDALOM A SZEGYCSONT MÖGÖTT, AMELY KISUGÁRZIK A KAROKBA, ÁLLBA, HÁTBA VAGY GYOMORBA, ÉS FULLADÁS, HIDEG VEREJTÉK, HALÁLFÉLELEM KÍSÉRI. (NE A HÁZIORVOST HÍVJA, MERT IDŐT VESZÍT!).
- **ESZMÉLETVESZTÉS:** HA A BETEG ESZMÉLETLEN VAGY NEM ÉBRESZTHETŐ.
- **SÚLYOS ALLERGIA (ANAFILAXIA):** ROVARCSÍPÉS VAGY ÉTEL VAGY GYÓGYSZER UTÁN GYORSAN FELLÉPŐ NYELVDAGADÁS, REKEDTSÉG, FULLADÁS, SOKKOS ÁLLAPOT.
- **SÚLYOS BALESET:** HA A SÉRÜLT NEM TUD LÁBRA ÁLLNI VAGY MEGMOZDULNI.

ORVOSI ÜGYELET

TELEFONSZÁM: 1830

HÉTKÖZNAP 16:00 UTÁN, HÉTVÉGÉN
ÉS ÜNNEPNAPOKON HÍVHATÓ, HA A
HELYZET SÚLYOS, DE NEM
ÉLETVESZÉLYES:

- **LÁZ:** HIRTELEN FELLÉPŐ MAGAS LÁZ, AMELY CSILLAPÍTÓKRA NEM VAGY ALIG REAGÁL.
- **ASZTMÁS ROHAM:** HA A MEGSZOKOTT INHALÁCIÓS ROHAMOLDÓK NEM HASZNÁLNAK.

- **KRUP (GYERMEKEKNÉL):** HIRTELEN FELLÉPŐ, IJESZTŐ UGATÓ KÖHÖGÉS ÉS FULLADÁS.
- **HASI GÖRCSSÖK:** ÓRÁK ALATT KIALAKULÓ, FOKOZÓDÓ GÖRCSSŐS HASI FÁJDALOM (PL. VAKBÉLGYULLADÁS, VESEKŐ GYANÚJA).

FONTOS SZABÁLY!

AZ ORVOSI VIZSGÁLAT ELŐTT
TILOS FÁJDALOMCSILLAPÍTÓT
VAGY GÖRCSSOLDÓT BEVENNI,
MERT ELFEDHETI A BAJT ÉS
MEGNEHEZÍTI A DIAGNÓZIST!

- **ÁJULÁS UTÁN:** ÁTMENETI ESZMÉLETVESZTÉS UTÁN, HA A BETEG MÁR TELJESEN MAGÁNÁL VAN.

- **BALESETI SEBÉSZET (TRAUMATOLÓGIA):** HA A SÉRÜLT MOZGÁSKÉPES, DE VÉGTAGTÖRÉS, MÉLY VÁGOTT SEB, FICAM VAGY FEJSÉRÜLÉS TÖRTÉNT (IDŐT NYER, HA MEGKERÜLI A HÁZIORVOST).
- **FÜL-ORR-GÉGÉSZET:** CSILLAPÍTHATATLAN, ERŐS ORRVÉRZÉS ESETÉN.

KÓRHÁZI AMBULANCIA

SPECIFIKUS SZAKELLÁTÁST IGÉNYLŐ ESETEK, AHOL EGYENESEN A SZAKRENDELÉSRE KELL MENNI:

- **MOZGÁSSZERV MELLKASI SZÚRÁS:** OLYAN FÁJDALOM, AMELY A TÖRZS MOZGÁSÁRA VAGY NYOMÁSRA VÁLTOZIK, FOKOZÓDIK.
- **TÜDŐEMBÓLIA GYANÚJA OTTHON:** LÉGVÉTELRE FOKOZÓDÓ SZÚRÓ FÁJDALOM, LÁZ NÉLKÜLI FULLADÁS, KÖHÖGÉS VAGY VÉRKÖPÉS (FŐLEG HA KORÁBBI LÁBTÖRÉS, KISMEDENCEI MŰTÉT VAGY LÁBDAGADÁS ÁLL A HÁTTÉRBE). A BETEG NE KELJEN FEL, AZ ORVOS FEKVE, MENTŐVEL KÜLDI MAJD KÓRHÁZBA.
- **ADMINISZTRÁCIÓ:** KRÓNIKUS PANASZOK KÖVETÉSE, RECEPTÍRÁS, BEUTALÓK INTÉZÉSE.

HÁZIORVOS RENDELÉSI IDŐBEN

MINDEN OLYAN PANASSZAL, AMELY NAPOK ÓTA FENNÁLL, VAGY NEM IGÉNYEL AZONNALI BEAVATKOZÁST:

- **ENYHE BETEGSÉGEK:** MEGFÁZÁS, KÖHÖGÉS, HŐEMELKEDÉS.
- **BELSŐ VÉRZÉS GYANÚJA:** FEKETE, SZUOKSZERŰ SZÉKLET (SÜRGŐS KIVIZSGÁLÁST IGÉNYEL, DE A FOLYAMATOT A HÁZIORVOS INDÍTTJA EL).

GYERMEKKORI LÁZGÖRCSES ESETÉN A TEENDŐK LÉPÉSÉRŐL LÉPÉSRE:

MAGAS LÁZ MELLETT JELENTKEZHET AZ ARRA HAJLAMOS GYERMEKEKNÉL.

1.) LÁZCSILLAPÍTÁS:

ALKALMAZZUNK LANGYOS VIZES HÚTÓFÜRDŐT VAGY TELJES TESTBOROGATÁST (PRIZNICET).

2.) GÖRCSOLDÁS:

ADJA BE AZ ORVOS ÁLTAL ELŐRE FELÍRT GÖRCSOLDÓ KÚPOT.

3.) SEGÍTSÉG:

SÜRGŐSEN HÍVJON ORVOSI ÜGYELETET VAGY MENTŐT!



BALESETMEGELŐZÉS AZ OTTHONUNKBAN



LEGGYAKORIBB VESZÉLYEK ÉS MEGELŐZÉSÜK:

- **Esések:** Rögzítse a szőnyeget csúszásgátlóval, tartsa szabadon a lépcsőket, gondoskodjon éjszakai világításról.
- **Áramütés:** Használjon biztonsági vakdugót a konnektorokban, cserélje ki a sérült kábeleket.
- **Mérgeзések:** A vegyszereket, tisztítószereket és gyógyszereket zárja el magasan a gyermekek előtt.
- **Égési sérülések:**
Főzéskor a serpenyő nyelét fordítsa befelé, használjon védőrácsot a tűzhely előtt. Gyermekek főzés közben ne tartózkodjon a közelben!
- **Fulladásveszély:** Soha ne hagyjon kisgyermeket felügyelet nélkül a fürdőkádban, még egyetlen pillanatra sem!

FONTOS SZABÁLY!

Ha egy vegyszert más tárolóedénybe tesz át, kötelező feltűnően ráírni a dobozra a tartalmát!



GYERMEKBIZTONSÁG AZ OTTHONBAN

SZEMMAGASSÁGÚ VÉDELEM:

A KISGYERMEKEK KÍVÁNCSIÁK ÉS
GYORSAK, AZ Ő MAGASSÁGUKBÓL
KELL ÁTTEKINTENI A LAKÁST:

- **Nappali és háló:** Szereljen sarokvédőket az éles bútorokra. A nehéz szekrényeket és a tévét szigorúan rögzítse a falhoz, nehogy magukra rántsák.
- **Konyha:** Biztonsági zár a vegyszeres szekrényre és a sütőajtóra. A késeket és a gyufát a legfelső fiókokban tárolja, ahol nem elérhető egy gyereknek.
- **Lépcsők és ablakok:** Nyitható védőrács a lépcsők aljára és tetejére, nyitásgátló zár az ablakokra.
- **Apró tárgyak:** Mindig pakolja el a gombelemeket, mágneseket és apró játékokat a fulladásveszély miatt.



IDŐSEK VÉDELME ÉS KÖRNYEZETÜK AKADÁLYMENTESÍTÉSE

IDŐSKORBAN A ROMLÓ
KOORDINÁCIÓ ÉS LÁTÁS
MIATT AZ ESÉSEK KIVÉDÉSE
A LEGFONTOSABB:



- **FÜRDŐSZOBA:** CSÚSZÁSGÁTLÓ SZŐNYEG A KÁDBA ÉS A ZUHANYZÓBA, STABIL KAPASZKODÓK A FALRA.
- **KÖZLEKEDŐK:** KÜSZÖBÖK ELTÁVOLÍTÁSA (VAGY FELTÜNNÖVÉ TÉTELE). FÖLDÖN FUTÓ KÁBELEK ÉS BOTLÁSVESZÉLYES, ELMOZDULÓ SZŐNYEGEK, FELKUNKORODÓ SZŐNYEGSARKOK FELSZÁMOLÁSA.
- **VILÁGÍTÁS:** MOZGÁSÉRZÉKELŐS ÉJSZAKAI FÉNYEK A HÁLÓSZOBA ÉS A MOSDÓ KÖZÖTTI ÚTVONALON.
- **BÚTOROK:** KERÜLJE A TÚL ALACSONY FOTELEKET ÉS ÁGYAKAT, MERT AZOKBÓL NEHÉZ FELKELNI.

A HÁZI PATIKA NÉLKÜLÖZHETETLEN ELEMEI:

Alapvető gyógyszerek:

- **Láz- és fájdalomcsillapítók:** Különböző hatóanyagok a kombinálhatóságért (paracetamol, ibuprofén, metamizol-nátrium – pl. Algopyrin, Rubophen, Nurofen, gyermekeknek Flamborin cseppek).
- **Görcsoldók:** Hasi görcsökre, menstruációs fájdalmakra (pl. No-Spa).
- **Emésztőrendszeri szerek:** Hasmenésre (pl. Smecta por, széntabletta), bélflóra-helyreállító (pl. Normaflore), gyomorégésre savlekötők (pl. Gaviscon oldat, Rennie).
- **Allergia elleni szerek:** Antihisztamin tabletták és viszketéscsillapító gélek rovarcsípésre (pl. Revicet, Fenistil gél).
- **Megfázás elleni szerek:** Orrdugulást lohasztó orrspray (pl. Nasivin), torokfertőtlenítő (pl. Doritricin), köptetők vagy köhögéscsillapítók (pl. ACC 600 mg).

Sebkezelés és kötszerek:

- **Sebfertőtlenítő:** Csípésmentes, színtelen spray nyílt sebre is (pl. oktenidin vagy jód alapú).
- **Kötszerek:** Steril mull-lapok több méretben, rögzítő fáslik, rugalmas pólyák.
- **Sebtapaszkok:** Vízálló és ollóval vágható változatok.
- **Égési sérülésekre:** Hűsítő, bőrnyugtató hab vagy gél (pl. Panthenol spray) napégésre vagy konyhai égésekre.

Alapvető eszközök:

- Digitális vagy infravörös lázmérő.
- Megbízható, felkaros digitális vérnyomásmérő.
- Olló, csipesz és kullancseltávolító kanál



HASZNOS WEBOLDALAK, TELEFONOS ALKALMAZÁSOK

WEBBETEG

Betegségfelismerés, orvoskereső, gyógyszerkereső, laborérték-kereső, egészségesztek, orvosi tanácsadás
www.webbeteg.hu

HÁZIPATIKA

Betegségek A-Z-ig, vizsgálatismertető, laboreredmény-értelmező, gyógyszerkereső
<https://www.hazipatika.com/>

KALÓRIABÁZIS

Online napló és applikáció, folyamatosan bővülő a hazai ételek, receptek és késztermékek kalória-, valamint tápanyagértékeit.

<https://kaloriabazis.hu/>



GetFITT

Fitness- és étrend-alkalmazás, kalóriaszámláló, személyre szabott étrendek és otthoni vagy edzőtermi edzéstervek.

www.getfitapp.hu

MOZGÁSRECEPTRE

A Mozgás Receptre program célja az egészségben eltöltött életévek számának növelése a lakosság fizikai aktivitásának, mozgással töltött idejének fokozásán keresztül.

www.mozgasreceptre.hu

LÉPÉSSZÁMLÁLÓ SÉTA MÉRŐ

Automatikusan rögzíti a lépések, kalóriák, megtett távolság és időtartam napi adatait. Offline is működik.



EGÉSZSÉGVONAL

Telefonos segítségnyújtás, betegség-ismertető, gyógyszerismertető, egészségmegőrzés, Kihez fordulhatok?-válaszok

<https://egeszsegvonal.gov.hu/>

GONDOSÓRA

65 év felett ingyenesen igénybe vehető jelzőkészülékes szolgáltatás

<https://gondosora.hu/>



TÜNETELLENŐRZÉS

Regisztrációt követően az alkalmazás kikérdez a tüneteinkről és továbbbírányít szakorvoshoz. Applikációként is letölthető.

<https://help.semmelweis.hu/>

CALZ

Magyar nyelvű étrendtervező, amely képes felismerni az ételeinket és megbecsüli azok kalóriatartalmát.



YAZIO

Magyar nyelvű nemzetközi alkalmazás, hatalmas hazai élelmiszer-adatbázissal és beépített vonalkód-olvasóval



MILLIÓLÉPÉS

Eltárolja a telefonunk vagy más okoseszközünk által mért lépéseket és más mozgásformákat is



FUTÓAPP

GPS-es Futáskövető, edzéstervek, könnyű, hatékony és szórakoztató fogyási tervekkel



FITIFY

Otthoni edzésre optimalizált a rendelkezésre álló eszközökhöz igazodik (pl. kézisúlyzó, gumiszalag, kettlebell)



NAPI EDZÉSEK

A sűrű napirendhez igazodva 5-30 perces célzott (has, kar, fenék, kardió) rutinok



ÖSSZEZÉS.

Nagy kihívás napjainkban úgy követni a századunk ritmusát, hogy abba ne betegedjünk bele. Mindannyiunkban ott szunnyad az idilli családkép, amelyben a mindennapi robot nem öli ki az embert mozgóató jőkedvet, és amely a munkahelyi monotonitás után is képes plusz energiát adni az otthoni közösségnek.

A létért való küzdelem gyakran eltereli a figyelmünket az élet apró, hétköznapi örömeiről. A felpörgött környezetünk próbálja átállítani azt a belső órát, amely bennünk folyamatosan tiltakozik a „késésben vagyok” feszült életérzése ellen. A stressz, a civilizációs ártalmak, a mozgásszegény életmód és a megváltozott táplálkozás jelei már a harmincas éveinkben (a harmadik X-nél) kopogtatnak a személyiségünk ajtaján. Ha nem változtatunk, ezek a tényezők könyörtelenül lerövidítik az életünket.

Vannak olyan dolgok az életben, amelyeket nem tud más elintézni számunkra: az életmódunk átgondolása és megváltoztatása ilyen. Nem kell hirtelen mindent máshogy csinálnunk, de minden területre sort kell kerítenünk lépésről lépésre: gondoljuk át hogyan, mikor, mit és mennyit eszünk, mennyit alszunk, mennyit mozgunk önszántunkból. Tudunk ezeken változtatni a saját, jól felfogott érdekünkben? Természetesen igen!

Mindössze **két hétig** kellene kitartóan azt tennünk, amit eddig nem tettünk igazán: észrevenni az életterünk ciklikus, kiszámítható változásaiban rejlő lehetőségeket, és kiaknázni mindazt a jót, amely ezen a mérsékelt égövön elterülő országban lehetséges. Rá kell ébredni a mozgás örömére, rácsodálkozni a magaságysunkban termő zöldségek igazi ízeire, és megbecsülni a szűrővizsgálatok által azt a csodát, amit emberi testnek hívnak.

És mi fog történni velünk, ha nekilátunk változtatni? Két hét elteltével elkezdd hiányozni a mozgás. Az ember nem érti, miként volt képes korábban pénzt kiadni íztelen, koraérett bolti gyümölcsökre, és hogyan volt képes kerttulajdonosként zöldséget vásárolni ahelyett, hogy megtermelné magának.

Változtassunk! Induljunk el a hosszú, aktív és egészséges élet felé vezető úton!

JÓ EGÉSZSÉGET KÍVÁNOK!

KÖZÉRDEKŰ EGÉSZSÉGÜGYI INFORMÁCIÓK

KÖZPONTI ÜGYELET

Egységes ügyeleti hívószám: 1830

Központi Ügyelet Veszprém

Csolnoky Ferenc Kórház sürgősségi osztálya
Veszprém, Kórház u. 1.

Alapellátási ügyeleti idő:

-hétköznapokon: 16:00 - 22:00
-hétvégén és ünnepnapokon: 08:00 - 14:00
- gyermekek esetén hétvégén
és ünnepnapokon: 08:00 - 20:00

Felnőtt és gyermekorvosi

sürgősségi ellátás ügyeleti rendje:
Hétfőtől-péntekig: 16:00 - 8:00 óráig
Hétvégén és ünnepnapokon: 24 órás

Központi ügyelet Várpalota

8100 Várpalota, Felsőinkám u. 1.

Ügyeleti idő:

Hétköznap:
16:00-22:00
Hétvégén és ünnepnapokon:
8:00-14:00

Sürgősségi ügyeleti idő:

Hétköznap: 16:00 - 08:00
Hétvége: 24 órás

KÓRHÁZI ELLÁTÁS

Csolnoky Ferencz Kórház

Veszprém, Kórház u. 1.
Telefon: 0688 556 000, 0688 556 219
További információ: csfk.hu.

Városi Kórház-Rendelőintézet

(Szent Donát Kórház)
Várpalota, Honvéd u. 2-3.
Telefon: 0688 472 211
Betegtájékoztató, időpontegyeztetés:
0630 206 5555

LELKIELSŐSEGÉLY VONALAK

A Veszprém és Várpalota környékéről is bármikor, név megadása nélkül, ingyenesen hívható országos lelki elsősegély telefonszámok:

- 116-123: Éjjel-nappal, minden belföldi hálózatról ingyenesen hívható szám.
- 06 80 810-600: Ingyenes zöldszám
- 06 88 422-205: Veszprémi Lelki Elsősegély Telefonszolgálat
- 0688 442 422 vagy 0630 899 3465: Hazakísérő Telefon Alapítvány

NÉVJEGY

Dr. Szabó András belgyógyász háziorvos, egészségügyi menedzser, MBA közgazdász, teológus, 34 éve praktizál. Az ezredforduló utáni ormánsági sürgősségi alapellátás, majd az itt kialakított sellyei egészségközpont megálmodója és működtetője. 2023-ban a Szent-Györgyi Albert díj dél-dunántúli kitüntetettje. Jelenleg 4 praxis, 7500 páciens alapellátását végző főorvos.



A kiadvány a TOP_Plus-3.1.3 Helyi Humán Fejlesztések című Felhívás keretein belül az Európai Unió támogatásával, a Magyar Állam társfinanszírozásával valósult meg.

EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ SPORTOLÁSI LEHETŐSÉGEK

TÉS

0-24 használható szabadtéri edzőpályák

Nemzeti Sportpark: az orvosi rendelő mögött

Moccanj! Sportpark: a Táncsics és a Bakony utca találkozásánál, a játszótér mellett

EDZÉSEK A FALUHÁZBAN

Spinning:

Kapcsolat: Pintér József 0620 973 0149

Hétfő 17:00 órától az idősebb

korosztálynak, 18:30 órától a haladó csoportnak

Szerda: 18:30 órától a haladó csoportnak

Péntek: 18:00 órától a haladó csoportnak

SPORTRÉGIÓ programjai 2026. 12 31-ig

Futóklub edzései vasárnaponként

08:30-tól

Nordic Walking-edzések szombatonként

14:00-tól

Kondi Klub edzései csütörtökönként

18:00-tól

ÖSKÜ

Integrált Községi Szolgáltató Tér
(IKSZT – Öskü, Mecset utca 3/1.)

Táncoktatás: Kid Rock SE gyerekeknek,
minden szerdán 16:00 - 16:45

Senior Tánc: minden kedden,
17:15 - 18:15

Gerinctorna: minden kedden:
18:15 - 19:15

Edzőterem: díjmentesen használható,
hétfő 08:00 - 16:00, kedd-szerda 08:00 -
18:00, csütörtök 08:00 - 16:00

Művelődési Ház (Öskü Szabadság tér 2.)
Felnőtt torna (Magic Fitness): minden
kedden 19:00 - 20:00

Karate:

Kapcsolat: Borz Sándor 0620 325 4689
péntekenként 17:00 órától gyerekeknek,
18:00 órától felnőtteknek

Testépítés:

Kapcsolat: Németh Ferenc 0630 590 8885

Hétfő 17:30 - 19:30

Kedd 19:00 - 21:00

Szerda 18:30 - 19:30

Csütörtök 19:00 - 21:00

Péntek 18:00 - 19:00

Asztalitenisz:

Kapcsolat: Troják László 0630 817 5387

Kedd és csütörtök 19:00 óra

Tartásjavító torna időseknek:

Kapcsolat: önkormányzat 0630 376 9841

Szerdánként 16:30 órától

Dance Action Sportegyesület táncedzései:

Kedden és csütörtökön 16:30 órától a
Kultúrházban

Vezetett túrák 2026-ban:

október 10. Geocaching-túra

október 17. Litera-túra

október 31. Halloween-i lámpás túra

SÓLY

Kardió Tanösvény 0-24

(Nordic Walking-botok és pulzusmérő óra
kérhető az önkormányzatnál)

Spinning szerda és péntek 18:00-19:00

Kardió túrák előre meghirdetett
időpontokban

Nordic Walking-túrák előre meghirdetett
időpontban

2026. dec. 31-éig tartó sportlehetőségek

Szenior torna hétfő 17:00 - 17:45

Szenior örömtánc péntek 14:30 - 15:15

Alapozó torna kedd és csüt. 17:00 - 18:00

Kardió torna szerda 17:00 - 18:00

Gerinctorna hétfő 18:00 - 19:00

Helytörténeti túrák előre meghirdetett
időpontban