



**KIHÍVÁS NAPJA**  
2018. május 30.

## Szeretettel várunk mindenkit Budakeszin a Kihívás Napja – 3 Generációval az Egészségért programjaira:

### 3 GENERÁCIÓVAL AZ EGÉSZSÉGÉRT

9:00-14:00 óráig

Helyszín: Erkel Ferenc Művelődési  
Központ Közösségi Tér,  
2092 Budakeszi, Fő u. 108.

- légzésfunkciós vizsgálat, CO mérés,  
dohányzásmentes életmód tanácsadás

- egészség tanácsadás az Országos  
Korányi Pulmonológiai Intézet (OKPI)  
főorvosai bevonásával

- a szív-érrendszeri fittséget mérő kerék-  
pározás, kardiológiai tanácsadás, OKPI  
főorvos bevonásával

- [www.cikiacigi.hu](http://www.cikiacigi.hu) honlapot bemutató  
iskolai érintőképernyős számítógépes  
program bemutatása, beszélgetés a  
dohányzás megelőzéséről – EMMI  
Dohányzás Fókuszpont

- „Tüdőkirályság megtisztítása”  
– interaktív mesefoglalkozás óvodások-  
nak, kisiskolásoknak  
9:30-13:30 óráig

- Új tüdőrák szűrő módszer – bemutatja  
az OKPI főorvosa, előjegyzés a vizsgálatra

### KIHÍVÁS NAPJA

8-9.15 óráig

**Gerinctorna** a Knáb Fitnessben  
(Knáb u. 8.)

9-12 óráig

**Barangolás** a Budakeszi-erdő rejtett útjain  
Találkozó: 9 órakor a művelődési központ előtt  
A túra távja: 8 km; szintemelkedés: kb. 200 m

10-12 óráig

**Akadálypálya** a Kossuth Lajos utca  
végénél lévő műanyag sípályán a Viadal Sport  
Egyesület vezetésével

10-10.30 óráig

**Könnyű senior torna** az Idősek  
Napközi Otthonában (Erdő u. 83.)

12.30-12.45 óráig

**Jóga** a polgármesteri hivatal kertjében  
Schrenk Judit jógaoktatóval

15.30-18 óráig

**Ismerkedés a röplabda sportággal** a  
Prohászka Ottokár Katolikus Gimnáziumban  
(Széchenyi u. 141.)

16-19 óráig

**Család-barát foci** a Budakeszi sportpályán

16.30-17.30 óráig

**Játékos zsonglörködés** a Zsonglőrklub  
csapatával az Erkel Ferenc Művelődési  
Központban (Fő u. 108.)

18.15-20 óráig

**Jóga** az Erkel Ferenc Művelődési Központban  
(Fő u. 108.)

## Szeretettel várunk minden kedves érdeklődőt!

Tisztelettel:

dr. Kovács Gábor főigazgató  
Országos Korányi Pulmonológiai  
Intézet

dr. Csutoráné dr. Győri Ottilia  
polgármester