

## EFI - Egészségfejlesztési Iroda

Az egészségünk megóvása saját érdekünk!  
Helyes életmóddal a hosszú életminőségért!

Ebben nyújtunk segítséget minden hozzánk forduló Mosonmagyaróváron és a környező településeken élők számára az alábbi rendezvényekkel:

- Sport, és egyéb mozgásprogramok
- Fogyi klub
- Ételbemutatók előadással egybekötve
- Gyógytorna programok
- Dohányzásról való leszokást támogató klub
- Alkoholproblémákkal küzdők anonim klubja

### A programok mindenki számára teljesen ingyenesek!

Ennek az a feltétele, hogy az EFI- Egészségfejlesztési Irodába kell bejelentkezni állapotfelmérésre, előzetesen egyeztetett időpontban a kényelmesebb együttműködés miatt.

Az állapotfelmérés két kérdőívből áll:

- életkor, testtömegindex, betegségek kockázatának felmérése
- életmódbeli (mozgás, táplálkozás stb.) kérdések

## Az iroda nyitva tartása:

Hétfőtől - Péntekig: 8-16 óráig

Telefon: 574-720

E-mail: efi@mail.karolinakorhaz.hu

Kiket lehet keresni:

**dr. Bertalanné Gáncs Zsófia**

**Vámosi-Zics Éva**

**Piller Kata**

Egyéni diétás tanácsadás **Csehné Böhm Ilona** segítségével, telefonos egyeztetés után. Telefon: 574-609 Hívható hétfőtől péntekig: 9-11 óráig

Egyéni gyógytornász tanácsadás **Kovács Alexandra** segítségével, telefonos egyeztetés után. Telefon: 574-726 Hívható hétfőtől péntekig: 8-10 óráig

Lelki krízisben lévők egyéni segítséget kérhetnek **Csog Blanka** pszichológustól, telefonos egyeztetés után. Telefon: 574-767 Hívható hétfőtől péntekig: 8-14 óráig



Karolina Kórház - Rendelőintézet  
9200 Mosonmagyaróvár, Régi Vámház tér 2-4



A projekt az Európai Unió támogatásával,  
az Európai Szociális Alap  
társfinanszírozásával valósul meg.