

Tisztelt Résztevők/Leendő Résztevők!

A Magyar Kórházzövetség elnöksége fontosnak tartja kiemelni, láttatni, képviselni a kórházak – gyógyító-ellátó feladataikon túl - lakosság irányába mutató egészségnevelő, egészségfejlesztő funkcióját is. Szövetségünk a rendezvényein is szeretne ebben példát mutatni.

Ez dominált a XXXVI. Kongresszus helyszínének kiválasztásában, és a fakultatív, játékos programok összeállításában is, melyet összekötve az idei év olimpiai játékaival, a rendezvény „A Magyar Kórházzövetség ötkarikás programjai”-ra épül.

Az alábbi tájékoztatóval szeretnénk a figyelmüket felhívni arra, hogy a szakmai előadásokon túl még milyen színes programokkal készülünk, amelyekre a <https://mkszkongresszus.hu/node/462> linken keresztül elérhető, MKSZ ötkarikás játékok menüpontban található jelentkezési lap kitöltésével várjuk előzetes jelentkezésüket.

A jelentkezési felületet 2024. március 25-étől nyitjuk meg érdeklődő résztvevőink számára.



Magyar Kórházzövetség ötkarikás programja

1. Egészséges táplálkozás

A kávészünetekben egészség sarkokat alakítunk ki, ahol különböző egészséges smoothieket kóstolhatnak a vendégek. A kávészünetek időpontjai a szakmai programban meghirdetettek szerint, helyszínei: 3. emeleti Kékes terem előtti panoráma terasz, Galya 1-2. terem előtti terület, valamint a 2. emeleti Kávébár.

2. Mozgás: a mozgáshoz több programot is szervezünk:

• **Mátrai gyalogtúrák:**

✓ május 8-án 17.00-18.00 óráig,

✓ május 9-én 9.00-10.00 óráig és 17.00-18.00 óráig indítunk vezetői kísérettel kincskereséssel egybekötött gyalogtúrát a Mátrába.

A túrákra előzetesen lehet jelentkezni, majd a megadott időpontokban 15-20 fős csoportokba rendeződve együtt indulnak el a résztvevők.

A túrákhoz a regisztrációs csomagban minden résztvevő számára szeretnénk biztosítani:

✓ túrázáshoz is alkalmas hátizsákot,

✓ túrázáshoz szükséges bármilyen kelléket (pl: kulacs/bögre, esővédő, fertőtlenítő, ragtapsz, cukormentes müzliszelet, egészséges folyadék, papír zsebkendő, iránytű, stb.)

• **Reggeli futás:**

Május 9-én és május 10-én 7.00 – 9.00 között közös futást szervezünk szintén szakember vezetésével.

- A mozgás karikán belül **futócipő és kerékpár bemutató/tanácsadás** szervezés alatt.
- **Darts játék/verseny** világbajnok közreműködésével a május 8-i Kiállítói Est programon belül. Egyéni és csapatjátékosok jelentkezését várjuk szeretettel.
- Minden résztvevő számára a regisztrációs csomagban átadjuk a **Sport & Move sport magazin** aktuális számát.

3. **Mentális egészség** karika megvalósításához már a gyönyörű természeti környezet is hozzájárul, de ezen felül az alábbiakkal készülünk:

- ✓ az Országos Egészségkihívás Program keretén belül „*Tudatosság az egészségért*” című mentálhigiénés előadást tervezünk, melyet 2 x 45 perces, kiscsoportos mentálhigiénés tréning egészít ki,
- ✓ az Országos Egészségkihívás Program eredményhirdetése tervezetten május 9-én délután,
- ✓ minden résztvevőnk számára biztosítjuk a hotel wellness részének használatát,
- ✓ a Mátrai panoráma irányába pihenősarkokat alakítunk ki.

4. **Közösségi szellem, léghör**

- **Időkapszula: üzenet a jövőbe.**

A regisztrációs standnál kihelyezünk egy időkapszulát, melybe a 3 nap alatt minden résztvevőnk üzenetet helyezhet el a jövő számára az egészségtudatosság, az egészségmegőrzés, az egészséges életmód fontosságáról. Az időkapszulát az Magyar Kórházszövetség székhelyén őrizzük és jubileumi évünk alkalmából nyitjuk fel.

Üzenetek elhelyezésére minden szükséges eszközt biztosítunk, és a regisztrációs stand nyitva tartási idején belül bármikor lehet vele élni.

- **Egészségügyi szabadulószo**a: speciális, egészségügyi témájú szabadulószo

a, amely feladataival felöleli az egészségügyi ellátás minden szintjét. 4-8 fős csapatokat várunk, de lehet egyénileg is jelentkezni, így összeváru

nk 1-1 csapatot. A feladatok elvégzéséhez nem szükséges a csapaton belül vegyes összetétel, a játék a lényeg és a szabadulás örömét a végén jutalmazzuk! Május 8-án délután 14.00 órától este 22.00 óráig óránként, május 9-én 10.00-18.00 óra között szintén óránként lehet indulni. Előzetes bejelentkezés nélkül csak szabad kapacitás esetén tudjuk a játék lehetőségét biztosítani.

5. **Kikapcsolódás/Rekreáció**

- **Tallergyűjtés:** kincskereső játék, amely a tallérok gyűjtését célozza. A tallérok május 9-én a gálavacsorán lehet felhasználni, licit formájában kalapács alá kerülő ajándékok megszerzésére.

A tallérok gyűjtése: regisztráció során mindenki kap induló tallér készletet, majd a szakmai előadásokon a konferencia termekben, a mátrai túrákon kincskereső formájában, minden kiállítói standon, a szabadulószo

bában, a szerencsekeréknél, az étterem, stb. igyekszünk kihelyezni. Vigyázat! Tallér bárhol lehet, de minden fakultatív programunkon és minden szakmai szekción belül kereshető, ezen felül a legkézenfekvőbb helyek a tallérok felkutatására a kiállítói standterületek. Minél több tallért tud valaki összegyűjteni, annál nagyobb az esélye a gálavacsorán az ajándékokra történő licitálásnál.

- **Szerencsekerék:** egy nagy egyedi design szerinti szerencsekereket helyezünk el a regisztrációs standnál, amelynek mutatója az MKSZ és a támogató cégek logói között billeg. A mutató állásának megfelelően hol a támogató céghez, hol az MKSZ-hez kapcsolódó érdekes kérdésekre kell helyes választ adni.

Fontos információk:

2024. május 10-én délután 13.00-17.00 óra között a Mátrában útlezárások várhatók, mivel a Tour de Hongrie 3. szakasza (Kazincbarcika – Gyöngyös – Kékestető) itt halad át. Erre tekintettel rendezvényünk az idei évben kivételesen május 10-én 17.00 óráig tart, a délutáni órákban várható Dr. Rétvári Bence miniszter és Dr. Takács Péter államtitkár részvételével folytatott kerekasztal beszélgetés. A beszélgetésen való részvételhez előzetes regisztráció szükséges a fent leírt jelentkezési lap kitöltésével.

Budapest, 2024. március 20.

Üdvözlettel:

Szlovákne Bandula Hona
ügyvivő
Magyar Kórhákszövetség

