

KÉK ZÓNA

PROJEKT MAGYARORSZÁG

AZ ELMÉLETTŐL A MEGVALÓSÍTÁSIG

KONFERENCIA 2026

Egy inspiráló nap az egészség, hosszú élet és fenntartható jövő jegyében.

Szakértők, vállalatok és közösségek együtt dolgoznak egy egészség tudatosabb, fenntarthatóbb és élhetőbb Magyarorszáért – egyéni, vállalati és települési szinten.



IDŐPONT

2026.
május 20.
(szerda)



IDŐTARTAM

10:00 – 16:15
Érkezés és regisztráció:
09:15 – 10:00



HELYSZÍN

PMKIK Székház
2045 Törökbálint,
Kazinczy Ferenc u.
124.

PROGRAM



I. SZEKCIÓ: Alapozás és Jövőkép – Az egyéni hosszú élet útja

- 10.00–10.20: Megnyitó beszéd
 - Dr. Vereczkey Zoltán – PMKIK elnök
 - Turcsán Emese – Kék Zóna Projekt Magyarország alapítója
- 10.20–10.40: „A Kék Zónák titkai – Hogyan építsünk Kék Zónát itthon?”
 - Előadó: Turcsán Emese. A világ öt kék zónájának tanulságai, hazai adaptálása és a hazai mintaprojekt módszertani bemutatása.
- 10.40–11.05: Genetika vs. életmód aránya a hosszú életben
 - Előadó: Dr. Szolnoki Nikolett életmóddorvos, orvosigazgató (Balance Medical Center).



11.05–11.20: KÁVÉSZÜNET



II. SZEKCIÓ: „Földtől az asztalig” – Az egészséges táplálkozás hazai bázisa

- 11.20–11.45: „Bélfőra és élethossz: A Kék Zónák étrendjének titka”
 - Előadó: Lányi Kata pszichológus, fitoterapeuta.
- 11.45–12.10: Kerekasztal: „Rövid ellátási láncok – Az egészségbiztosítás alapja”
 - Résztvevők:
 - Dr. Ujhelyi Nelli táplálkozáskultúra-kutató, Szabolcs Péter (Amurex GM Hungária Kft.).
 - Benedek Zsófia tudományos főmunkatárs, REL-kutató, ELTE KRTK-Kislépték Egyesület; Budafoki Kosárlétszövetség szervezője
 - Dr. Török Áron tanszékvezető, egyetemi tanár Corvinus Egyetem, Agrárgazdaságtan Tanszék; Corvinus Termelői Piac szakmai támogatója
 - Szommer Viktória kistermelő, agrármérnök, a Zöld Élet Műhely megálmodója
 - Tószegi-Faggyas Katalin vidékfejlesztési csoportvezető, Nemzeti Agrárgazdasági Kamara



12.10–13.00: EBÉDSZÜNET

Dr. Vereczkey
Zoltán

Turcsán
Emese

Dr. Szolnoki
Nikolett

Pozsonyi
Zsolt

Varga
Livius

és további elismert szakértők!

- 13.00–13.25: „Mikro-szokások, makro-eredmények – A 120 éves terv a gyakorlatban”

- Előadó: Pozsonyi Zsolt, a Wáberer Movement Lab társtulajdonosa, longevity szakértő. 5 perces napi rutinok és természetes mozgás a munkahelyi jóléért.



III. SZEKCIÓ: Cégek és Vállalkozások – Kék Zóna a munkahelyen

- 13.25–13.50: „Vállalati Kék Zóna: Egészségfejlesztés napi 8 órában”
 - Előadó: Varga Livius coach, pszichológus. Szokásformálás és mentális rugalmasság céges szinten.
- 13.50–14.15: „KKV-k a Kék Zóna és az ESG útján”
 - Előadók: Gödri Emese és Komáromi Mónika. Fenntarthatóság, hiteles kommunikáció és versenyelőny.

★ EXTRA: 5 perces interaktív situációs játékok



IV. SZEKCIÓ: Település- és Vidékfejlesztés – Életet adó környezet

- 14.15–14.45: 100 évre tervezve: Az etikus településfejlesztés.
 - Előadó: Huszti Zsolt geográfus
- 14.45–15.10: Stratégiák vidéki és városi környezetben.
 - Előadó: Dr. Bartuszek Lilla (ÉTOSZ alapító)
- 15.10–15.35: Panelbeszélgetés: „Hogyan válhat egy település mintarégióvá?”
 - Résztvevők: Balogh Barbara (Nomád Hotel & Glamping), Katz Péter (Thermal Hotel Balance), Szabó Péter (Noszvaj polgármestere).



15.35–15.50: SZÜNET



V. SZEKCIÓ: A Jövő és a Minőség – 2026-os mérföldkövek

- 15.50–16.10: Kerekasztal: „A következő lépések – Védjegy, Centenarium Club, Stratégiai partnerségek”
 - Résztvevők: Szabolcs Péter, Turcsán Emese.
- 16.10: Zárzó

EGYÜTTMŰKÖDŐ PARTNEREK



KÉK ZÓNA
PROJEKT
MAGYARORSZÁG



NEMZETI
AGRÁRGAZDASÁGI
KAMARA



CSATLAKOZZ EGY MOZGALOMHOZ,
amely jövőt formál!

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ

www.kekzonaprojekt.hu

info@kekzonaprojekt.hu

+36 20 123 4567

