



Tudatos felkészülés az aktív időskorra

Kezdje el a felkészülést már most!

2019 június 13 – július 11-ig,
minden héten csütörtökön, 15.00–19.30-ig

Várjuk 5 alkalmas műhelyfoglalkozásunkra azokat, akik saját aktív életmódjuk fenntartásáért már az 50-es éveikben szeretnék tenni, akik hisznek benne, hogy felelősen lehet készülni az aktív, kiegyensúlyozott, egészségben eltöltött időskorra.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA






Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Útmutatást és módszereket adunk, melyek segítenek a tudatos felkészülésben. Célunk, hogy a résztvevők adják át a megszerzett ismereteiket barátaiknak, munkatársaiknak, aktivizálják a kortársaikat, támogató közösséget teremtsenek az egészséges, hosszú élethez.

A napok tematikusak, szakképzett trénerek vezetésével, maximum 12 fős csoportban zajlanak.

	Június 13.	Az időskorral járó fizikai és szellemi változások – egészséges időskor – célok kijelölése.
	Június 20.	Biológiai változások a kor előrehaladtával, hatása szervrendszerek működésére. Az átalakulásokra való felkészülés életmódbeli lehetőségei, például az táplálkozás és a testmozgás területén.
	Június 27.	Honnan jöttem, ki vagyok és hová tartok? Előtérben az életút.
	Július 4.	Társas kapcsolataink, szabadidős szokásaink és személyiségünk alakulása.
	Július 11.	Öngondoskodás, célok újraértékelése.

A programváltoztatás jogát fenntartjuk!
Tájékozódhat a honlapunkon, vagy Facebook oldalunkon!

**Jelentkezési határidő:
2019. június 7., péntek, 13 óra**

A műhelyen való részvétel előzetes jelentkezéshez kötött.
Jelentkezni lehet e-mailben, telefonon,
vagy személyesen az irodában.



CSONGRÁD MEGYEI
EGÉSZSÉGÜGYI ELLÁTÓ KÖZPONT
HÓDMEZŐVÁSÁRHELY-MAKÓ



6800 Hódmezővásárhely, Dr. Imre József u. 2.
„L” épület, I. emelet, EVP Egészségfejlesztési Iroda
Telefon: +36 (62) 532-368
E-mail: efi-hodmezovasarhely@evp.hu
Honlap: www.evp.hu Facebook: evpefi