



Tudatos felkészülés az aktív időskorra

Kezdje el a felkészülést már most!

2019 július 8 – augusztus 5-ig,
minden héten hétfőn, 15.00–19.30-ig

Várjuk 5 alkalmas műhelyfoglalkozásunkra azokat, akik saját aktív életmódjuk fenntartásáért már az 50-es éveikben szeretnének 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 életéhez.

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

	Július 8.	Az időskorral járó fizikai és szellemi változások – egészséges időskor – célok kijelölése.
	Július 15.	Biológiai változások a kor előrehaladtával, hatása szervrendszerek működésére. Az átalakulásokra való felkészülés életmódbeli lehetőségei, például a táplálkozás és a testmozgás területén.
	Július 22.	Honnan jöttem, ki vagyok és hová tartok? Előtérben az életút.
	Július 29.	Társas kapcsolataink, szabadidős szokásaink és személyiségünk alakulása.
	Augusztus 5.	Öngondoskodás, célok újraértékelése.

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

**Jelentkezési határidő:
2019. június 27., 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

 **EGÉSZSÉG
FEJLESZTÉSI
IRODA**

6900 Makó, Kórház u. 2.
Telefon: +36 (62) 511-186
E-mail: efi-mako@evp.hu
Honlap: www.evp.hu Facebook: makoeft