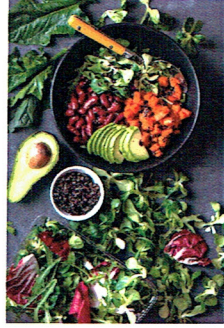


2018. október 25. 1 3.30 óra

### Szuperélelmiszerek

Előadó: Desits Mónika fitoterapeuta



### Kiegészítő program:

Egészségmegőrző és preventívós foglalkozások, szűrővizsgálatok az alábbi időpontokban:

2018. január 25. 13.00 óra

2018. április 12. 13.00 óra

2018. szeptember 27. 13.00 óra

Az ingyenes szűrővizsgálatok védőnők közreműködésével vehetők igénybe.

### SZERVEZŐ:

Pálos Károly Szociális Szolgáltató  
Központ és Gyermekjóléti Szolgálat  
Szombathely, Széll Kálmán u. 4.

Tel: 94/505-429

Kergyikné Léránt Erika  
programszervező

A szabadegyetem végén a résztvevők tesztlapokat tölthetnek ki az elhangzottakról.

*A programokhoz kellemes és hasznos időtöltést kívánunk!*

## Idősek Szabadegyeteme

a „Társadalmi együttműködést elősegítő komplex programok az Óperint városrészen” a TOP-6.9.1-15-SH1-2016-00001 azonosítószámú projekt keretében

## Egészséges életmód idős korban is 2017 - 2018. XV. évfolyam



**Helyszín: Idősek Klubja**  
9700 Szombathely, Gagarin u. 24.

*„Az egészség nem minden, de nélküle minden semmivé válik életünkben”  
(Arthur Schopenhauer)*

**2017. 10. 25. 13.30 óra**

**A búzafű jótékony hatásairól**

Előadó: Tóth László kertészmérnök

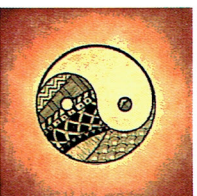


**2017. 11. 15. 13.30 óra**

**Ismerkedés a hagyományos kínai**

**gyógyítással**

Előadó: Mészáros Endre  
természetgyógyász



**2018. 01. 25. 14.30 óra**

**A természetgyógyászatról általában**

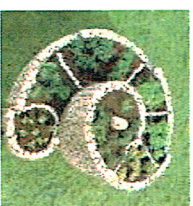
Előadó: Desits Mónika fitoterapeuta



**2018. 02. 22. 13.30 óra**

**A gyógynövények története**

Előadó: Desits Mónika fitoterapeuta



**2018. 03. 22. 13.30 óra**

**Aromaterápia**

Előadó: Desits Mónika fitoterapeuta



**2018. 04. 12. 14.30 óra**

**Natúrkozmetikumok**

Előadó: Desits Mónika fitoterapeuta



**2018. 07. 26. 13.30 óra**

**Egészséges táplálkozás idős korban**

Előadó: Desits Mónika fitoterapeuta

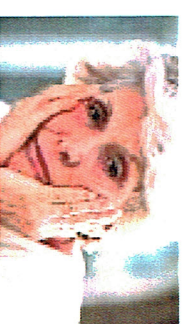


**2018. 08. 23. 13.30 óra**

**A test a lélek tükré?**

- A mentális lelki állapotok és a testi tünetek összefüggése. -

Előadó: Desits Mónika fitoterapeuta



**2018. 09. 27. 14.30 óra**

**Táplálék kiegészítők**

Előadó: Desits Mónika fitoterapeuta

