

2019. 10. 24. 13.30 óra

Teák

- Teákról, élvezeti,- és gyógyteákról.

Egyéni receptúrák összeállítása -

Előadó: Desits Mónika fitoterapeuta

Helyszín: Idősek Klubja

9700 Szombathely, Gagarin u. 24.



2019. 11. 28. 13.30 óra

Útravaló

- Összefoglalás az előadások témájából,
stratégia kialakítása a jövőre vonatkozóan-

Előadó: Desits Mónika fitoterapeuta

Helyszín: Idősek Klubja

9700 Szombathely, Gagarin u. 24.



SZERVEZŐ:

**Pálos Károly Szociális Szolgáltató
Központ és Gyermejkölési Szolgálat**

Szombathely, Széll Kálmán u. 4.

Tel: 94/505-429

Kergyikné Léránt Erika
programszerző

Kiegészítő programok:

**Egészségmegőrző és prevenció
programok, szűrővizsgálatok:**

Az ingyenes szűrővizsgálatok
védőnők közreműködésével
történnek.

2019. január 24.

2019. június 27.

2019. szeptember 26.

A szabadegyetem végén a
résztevők tesztlapokat tölthetnek
ki az elhangzottakról.

*A programokhoz kellemes és
hasznos időtöltést kívánunk
minden érdeklődőnek!*

Idősek

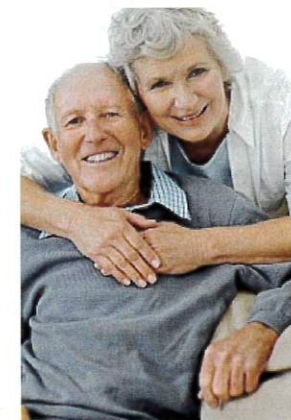
Szabadegyeteme

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

**Egészséges életmód idős
korban is**

2018 - 2019.

XVI. évfolyam



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

Az egészség olyasmi, mint a gondosan égetett gyertya. Ha körültekintő figyelmet szentelünk a gyertyánknak, sokáig fog égni. Manfred Kets de Vries

2019. 01. 24. 13.30 óra

A természetgyógyászatról általában II.

- Természetgyógyászati kezelések, eljárások, fogalmak ismertetése. Milyen esetben érdemes ezeket a gyógyászati módokat igénybe venni? -

Előadó: Desits Mónika fitoterapeuta

Helyszín: Idősek Klubja

9700 Szombathely, Gagarin u. 24.



2019. 02. 28. 13.30 óra

Gyógynövények II.

- Gyógynövények mindennapjainkban.

Fűszerek, tinktúrák, mézek.

Az apiterápiáról -

Előadó: Desits Mónika fitoterapeuta

Helyszín: Idősek Klubja

9700 Szombathely, Gagarin u. 24.



2019. 03. 21. 13.30 óra

Bach virágterápia

- Dr. Edward Bach virágterápiájának ismertetése -

Előadó: Desits Mónika fitoterapeuta

Helyszín: Idősek Klubja

9700 Szombathely, Gagarin u. 24.



2019. 04. 18. 13.30 óra

A ritmus

- Életvitel. A ritmusok fontosságáról, azok segítő szerepéről a mindennapokban -

Előadó: Desits Mónika fitoterapeuta

Helyszín: Idősek Klubja

9700 Szombathely, Gagarin u. 24.

2019. 06. 27. 13.30 óra

Táplálkozás II.

Reformtáplálkozás

Előadó: Desits Mónika fitoterapeuta

Helyszín: Idősek Klubja

9700 Szombathely, Gagarin u. 24.



2019. 09. 26. 13.30 óra

A mozgás, a víz és a levegő szerepe az egészséges életmód megőrzésében

- A testmozgás, a vízfogyasztás szerepéről és a szervezetre gyakorolt hatásáról -

Előadó: Desits Mónika fitoterapeuta

Helyszín: Idősek Klubja

9700 Szombathely, Gagarin u. 24.

