



A Pécsi Egészségfejlesztési Iroda INGYENES klubfoglalkozásokat szervez az alábbi témakörökben:



Diabétesz Betegklub

Témái: Táplálkozási lehetőségek, a testmozgás fontossága és pozitív hatásai; közösségi beszélgetések, közös javaslatok, megoldási lehetőségek közös kitárgyalása, mely pozitív hatást gyakorolhat a cukorbetegség életvitelére, elősegítve az életmódváltást.



Életmód Sportklub

Témái: Az egészséges életmód elősegítése, a pozitív minták népszerűsítése, egészségtudatosabb életszemlélet kialakítása; a testi és szellemi frissesség megtartása. A Klubon belül gyalogló és futókör megalakítására is lehetőség nyílik, illetve a városban elérhető sportok kipróbálására is ingyenes lehetőséget biztosítunk (pl.: kosárlabda, foci, jégkorong, tenisz, squash, stb.).



Idősek Klubja

Témái: A járás idős korú lakosainak közösségben tartása, szellemi és fizikai aktivitásának megőrzése. Az előadások során bemutatásra kerülnek az időskori aktivitáshoz könnyedén elsajátítható mozgáselemek, táplálkozási módszerek. A klubban a résztvevőknek közösen kell feladatokat megoldaniuk ezzel is segítve közösségi fejlődésüket.



Jóga és Fitness Klub

Témái: Az egészséges életmód elősegítése, a pozitív minták népszerűsítése, egészségtudatosabb életszemlélet kialakítása; a testi és szellemi frissesség megtartása.



Szív- és érrendszeri Életmódváltó Klub

Témái: Az elhízás - a születési súly - a cukorbetegség - a genetika - a földrajzi régió - a szociális háttér - összefüggései a magas vérnyomással.



Testsúlykontroll Klub

Témái: Az elhízás epidemiológiája. Az elhízás okai. Az elhízás és a kísérőbetegségek. Az elhízás kezelése (megelőzés és lehetőségei; az elhízás pszichés vezetése, a diéta szerepe az elhízás kezelésében, mozgásterápia elhízásban, gyógyszerek szerepe az elhízás kezelésében, sebészeti lehetőségek elhízásban). Az elhízás kezelése speciális állapotokban (cukorbetegségben, magasvérnyomásban, zsírsanyagcsere zavarokban).

Helyszín: Dr. Veress E. utca 2. sz. alatti rendelőintézetben található EFI Iroda (földszint).

Időpont: A klubfoglalkozások hétköznapokon 8-15 óra között kerülnek megrendezésre a jelentkezések függvényében, de lehetőség van 15 óra utáni csoport indítására is megfelelő számú jelentkező esetén.

Minden rendezvényünk ingyenes, melyekre beutaló sem szükséges.

Jelentkezni és érdeklődni a lenti információs sávban található telefonos és e-mailes elérhetőségeken lehet, illetve személyesen az EFI Irodában.