



Tanácsadás és Klubfoglalkozás

A Pécsi Egészségfejlesztési Iroda **ingyenes** tanácsadással, állapotfelméréssel és különböző témájú klubfoglalkozásokkal várja szeretettel a pécsi járás lakosságát.

A tanácsadás és klub témái:

Szív- és érrendszer: Az elhízás - a születési súly - a cukorbetegség - a genetika - a földrajzi régió - a szociális háttér - összefüggései a magas vérnyomással. A magas vérnyomás nem gyógyszeres kezelésének lehetőségei.

Életmódváltás: Az egészséges életmód elősegítése, pozitív minták elsajátítása, egészségtudatos szemlélet kialakítása.

Idősek közösségben tartása: szellemi és fizikai aktivitás megőrzése, az időskori aktivitáshoz könnyedén elsajátítható mozgáselemek, táplálkozási módszerek bemutatása.

Diabétesz: 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.

Testsúlykontroll Klub: Az elhízás epidemiológiája, és a táplálkozási zavar. Az elhízás okai és a kísérőbetegségek. Az elhízás kezelése speciális állapotokban (cukorbetegségben, magasvérnyomásban, zsírsanyagcsere zavarokban).

Állapotfelmérés: vércukorszint -, vérnyomás – és testösszetétel mérés.

Helyszín: Egészségfejlesztési Iroda Tanácsadó helyisége (dr. Veress E. u. 2. földszint 17.)

Nyitva tartás:

Hétfő: 13 – 14:30

Kedd: 13 – 14:30

Szerda: 13 – 14:30

Csütörtök: –

Péntek: 8:30 – 14:30

Pécsi Egészségfejlesztési Iroda