



Általános információ a programokról

MOZGÁSPROGRAMOK

A rendszeres, életvitelszerűen végzett testmozgás kedvező hatással van a keringésre, légzésre, az immunrendszerre és az emésztőrendszerre, segít a testsúly karbantartásában, továbbá elősegíti a stressz csökkentését és a minőségi alvást. Mivel a rendszeres testmozgás jelentős egészségnyereséggel jár, így az Egészségfejlesztési Iroda minden korosztály számára változatos mozgásprogramokat kínál.

EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS

A táplálkozás – a testmozgáshoz hasonlóan – közvetlenül és közvetetten, a testsúlyon keresztül is hatással van a szervezet állapotára. Éppen ezért az egészségmegőrzésben kiemelten fontos szerep jut az egészséges táplálkozásnak. Az Egészségfejlesztési Iroda dietetikusa segít eligazodni az egészséges táplálkozásról szóló ellentmondásos információhalmazban. Egyéni étrendi tanácsadás mellett az érdeklődők részt vehetnek csoportos főzési bemutatókon is, továbbá lehetőségeiket figyelembe véve tanácsot kapnak az egészséges alapanyagok kiválasztásához is.

KRÓNIKUS BETEGSÉGEK SZINTENTARTÁSA

Az Egészségfejlesztési Iroda arra is számít, hogy klienseink egy része már érintett valamilyen krónikus betegségben. Az egészséges életmód elsajátításával a személy nagyon sokat tehet az állapotromlás megelőzése érdekében. Célunk minél több hasznos információt megosztani a betegekkel és lehetővé tenni számukra, hogy klubfoglalkozások keretében feltegyék saját kérdéseiket is szakorvos kollégáinknak.

LELKI EGÉSZSÉGVÉDELEM

A testihez hasonlóan, a lelki egészségre is érdemes figyelmet fordítani még azelőtt, hogy valamilyen tünet vagy betegség megjelenne. A krónikus stressz komoly egészségkárosító tényezővé válhat, ezért fontos a hétköznapi feszültségeinek megfelelő kezelése. Ebben segítenek az Egészségfejlesztési Iroda által szervezett tréningek, relaxációs csoportok. Lelki egészség témájú előadásainkon pedig az érdeklődők számos, a mindennapi életben alkalmazható pszichológiai összefüggést, technikát ismerhetnek meg. A lelki egészségvédelem mellett programsorozatunkban a mentális betegségek témakörével is foglalkozunk. Mivel ezek az állapotok jelentős romlást idéznek elő a személy társas kapcsolataiban és munkaképességében egyaránt, így megelőzésük ugyanolyan fontos, mint kezelésük.

LESZOKÁS KÁROS SZENVEDÉLYEKRŐL

A különféle szenvedélybetegségek más-más módon, de mind súlyos mértékben veszélyeztetik az egészséget, éppen ezért az Egészségfejlesztési Iroda több programmal támogatja a káros szenvedélyek abbahagyását. Dohányzásról történő leszokást segítő csoportunk mellett önsegítő klubot is indítunk alkoholproblémával küzdők számára. Az Egészségfejlesztési Iroda tevékenységének része továbbá az érintettek továbbirányítása az egészségügyi ellátórendszer illetékes szereplői felé.

