

## PROGRAMJAINK

A programok látogatása XI. kerületi lakosoknak **ingyenes**,  
de regisztrációhoz kötött

### MOZGÁS

☞ hétfőn\* & szombaton\* ☺

**Általános bemozgató torna** minden korosztálynak 6 alkalommal

**Gerinctorna** 6 alkalommal

**Kismama torna** 6 alkalommal

**Intimtorna** 6 alkalommal

**Alakformáló torna** 6 alkalommal

(Helyszín: Vahot u. 1. háziorvosi rendelő, 1. emelet 116, tornaterem)

\*(a tornaprogramok esetenként csütörtöki pórnapon kerülnek megrendezésre)

### TÁPLÁLKOZÁS

☞ szerdánként ☺

**Előadásorozat az egészséges táplálkozásról**

18:00-18:45 minden szerdán 2019. szeptember 18-tól

**Diabétesz-klub:** következő alkalom: 2019. augusztus 28. 17.30–18:30

(Helyszín: Vahot u. 1. l. emelet, tárgyaló)

### Bővebb információ és regisztráció:

Vahot utca 1. (Keveháza u. 10.) háziorvosi rendelő, EFI iroda, I. emelet 105.

06 30 680 53 67

efi@szentkristofrendelo.hu



## PROGRAMJAINK

A programok látogatása XI. kerületi lakosoknak **ingyenes**,  
de regisztrációhoz kötött

### MOZGÁS

☞ hétfőn\* & szombaton\* ☺

**Általános bemozgató torna** minden korosztálynak 6 alkalommal

**Gerinctorna** 6 alkalommal

**Kismama torna** 6 alkalommal

**Intimtorna** 6 alkalommal

**Alakformáló torna** 6 alkalommal

(Helyszín: Vahot u. 1. háziorvosi rendelő, 1. emelet 116, tornaterem)

\*(a tornaprogramok esetenként csütörtöki pórnapon kerülnek megrendezésre)

### TÁPLÁLKOZÁS

☞ szerdánként ☺

**Előadásorozat az egészséges táplálkozásról**

18:00-18:45 minden szerdán 2019. szeptember 18-tól

**Diabétesz-klub:** következő alkalom: 2019. augusztus 28. 17.30–18:30

(Helyszín: Vahot u. 1. l. emelet, tárgyaló)

### Bővebb információ és regisztráció:

Vahot utca 1. (Keveháza u. 10.) háziorvosi rendelő, EFI iroda, I. emelet 105.

06 30 680 53 67

efi@szentkristofrendelo.hu

## PROGRAMJAINK

A programok látogatása XI. kerületi lakosoknak **ingyenes**,  
de regisztrációhoz kötött

### LELKI EGÉSZSÉG

☞ hétfőn, szerdán, csütörtökön & pénteken ☞

**Stresszkezelés** – 6 alkalmas tematikus csoport

17:00–18:30 minden csütörtökön 2019. szeptember 5-től \*

**Gyászfeldolgozás** – 6 alkalmas tematikus csoport

17:00–18:30 minden pénteken 2019. szeptember 27-től \*

**Autogén tréning** csoport – 7 alkalom

17:00–18:30 minden szerdán 2019. szeptember 4-től \*

**Alkohol önsegítő csoport**

18:00–19:30 kéthetente hétfőn 2019. szeptember 2-től \*

(Helyszín: Vahot u. 1. háziorvosi rendelő, I. emelet tárgyaló)

\*A lelki egészség csoportokat 6 főtől indítjuk

## DOHÁNYZÁSRÓL LESZOKÁS

☞ keddenként ☞

2019. szeptember 3-tól 6 héten át minden kedden 18:30–19:30

(Helyszín: Vahot u. 1. I. emelet, tárgyaló)

*Újbudán közösen dolgozunk az Ön egészségéért!*

## PROGRAMJAINK

A programok látogatása XI. kerületi lakosoknak **ingyenes**,  
de regisztrációhoz kötött

### LELKI EGÉSZSÉG

☞ hétfőn, szerdán, csütörtökön & pénteken ☞

**Stresszkezelés** – 6 alkalmas tematikus csoport

17:00–18:30 minden csütörtökön 2019. szeptember 5-től \*

**Gyászfeldolgozás** – 6 alkalmas tematikus csoport

17:00–18:30 minden pénteken 2019. szeptember 27-től \*

**Autogén tréning** csoport – 7 alkalom

17:00–18:30 minden szerdán 2019. szeptember 4-től \*

**Alkohol önsegítő csoport**

18:00–19:30 kéthetente hétfőn 2019. szeptember 2-től \*

(Helyszín: Vahot u. 1. háziorvosi rendelő, I. emelet tárgyaló)

\*A lelki egészség csoportokat 6 főtől indítjuk

## DOHÁNYZÁSRÓL LESZOKÁS

☞ keddenként ☞

2019. szeptember 3-tól 6 héten át minden kedden 18:30–19:30

(Helyszín: Vahot u. 1. I. emelet, tárgyaló)

*Újbudán közösen dolgozunk az Ön egészségéért!*