

## PROGRAMJAINK

### 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. I. emelet, tomaterem)

\*(a tornaprogramok esetenként csütörtöki pónnapon kerülnek megrendezésre)

### TÁPLÁLKOZÁS ÉS KLUBPROGRAMOK

☞ szerdánként ☺

**Diabétesz-klub:** következő alkalom: **2020. január 22. 17.30–18:30\*\***

**Kardiológiai klub:** következő alkalom: **2020. január 29. 15.00–16:00\*\***

**Előadássorozat az egészséges táplálkozásról**

18:00-18:45 minden szerdán **2020. január 8-tól**

**Táplálkozási klubok főzőprogrammal - Januártól!**

-magas vérnyomással élők számára-minden hónap **1. szerdáján, 16.00-17.30**

-túlsúly megelőzésére és leadására-minden hónap **2. szerdáján, 16.00-17.30**

-**megváltozott cukor** háztartással élőknek- minden hónap **3.szerdáján, 16.00-17.30**

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

\*\* (a klubok esetén előzetes telefonos regisztráció elegendő)

## PROGRAMJAINK

### 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. I. emelet, tomaterem)

\*(a tornaprogramok esetenként csütörtöki pónnapon kerülnek megrendezésre)

### TÁPLÁLKOZÁS ÉS KLUBPROGRAMOK

☞ szerdánként ☺

**Diabétesz-klub:** következő alkalom: **2020. január 22. 17.30–18:30\*\***

**Kardiológiai klub:** következő alkalom: **2020. január 29. 15.00–16:00\*\***

**Előadássorozat az egészséges táplálkozásról**

18:00-18:45 minden szerdán **2020. január 8-tól**

**Táplálkozási klubok főzőprogrammal - Januártól!**

-magas vérnyomással élők számára-minden hónap **1. szerdáján, 16.00-17.30**

-túlsúly megelőzésére és leadására-minden hónap **2. szerdáján, 16.00-17.30**

-**megváltozott cukor** háztartással élőknek- minden hónap **3.szerdáján, 16.00-17.30**

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

\*\* (a klubok esetén előzetes telefonos regisztráció elegendő)

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

## LELKI EGÉSZSÉG

☞ hétfőn, kedden, szerdán, csütörtökön & pénteken ☞

**Stresszkezelés** – 6 alkalmas tematikus csoport

17:00–18:30 minden csütörtökön 2020. január 9-től \*

**Gyászfeldolgozás** – 6 alkalmas tematikus csoport

17:00–18:30 minden pénteken 2020. január 10-től \*

**Alkohol önsegítő csoport**

18:00–19:30 kéthetente hétfőn 2019. szeptember 30-tól folyamatosan\*

**Lelki egészség a szülés után**

10:00–11:30 minden csütörtökön 2019. november 21-től \*

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

\*A lelki egészség csoportokat 6 főtől indítjuk

### 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

*Újbudán közösen dolgozunk az Ön egészségéért!*

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

## LELKI EGÉSZSÉG

☞ hétfőn, kedden, szerdán, csütörtökön & pénteken ☞

**Stresszkezelés** – 6 alkalmas tematikus csoport

17:00–18:30 minden csütörtökön 2020. január 9-től \*

**Gyászfeldolgozás** – 6 alkalmas tematikus csoport

17:00–18:30 minden pénteken 2020. január 10-től \*

**Alkohol önsegítő csoport**

18:00–19:30 kéthetente hétfőn 2019. szeptember 30-tól folyamatosan\*

**Lelki egészség a szülés után**

10:00–11:30 minden csütörtökön 2019. november 21-től \*

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

\*A lelki egészség csoportokat 6 főtől indítjuk

### 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

*Újbudán közösen dolgozunk az Ön egészségéért!*