



EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI PROGRAMOK A BALATONFÖLDVÁRI KISTÉRSÉGBEN



2017. november 13 – 17. (46. hét)

Hétfő 13.	Kedd 14.	Szerda 15.	Csütörtök 16.	Péntek 17.
Balatonföldvár Háziorvosi Rendelő 15.00 <u>Ismeretek a bőrdaganatokról – Mire kell figyelni?</u> (Dr. Pupp Antónia bőrgyógyász főorvos)	Balatonföldvár Önkormányzati Hivatal 13.00 <u>Stressz mentesen a munkahelyen irodai jóga és relaxáció</u> (Borostyán Judit jógaoktató)	-----	Balatonföldvár Művelődési Ház 15.00 <u>Függőségek és krízishelyzet – Van Megoldás!</u> (Dr. Grósz Attila pszichiáter főorvos irányításával előadók: Hegyiné Nagy Ágnes és Horváth Lajos közösségi gondozó)	-----



A programokon való részvétel INGYENES!
Minden érdeklődőt várunk szeretettel!

Az Egészségfejlesztési Irodák működtetésének 2017. évi központi költségvetési támogatása keretében megvalósuló program.
Finanszírozó: Emberi Erőforrások Minisztériuma

MEGHÍVÓ

FÜGGŐSÉGEK ÉS KRÍZISHELYZET – VAN MEGOLDÁS!



A résztvevők ismereteket szerezhetnek az életeseményekhez kapcsolódó krízisek tüneteiről, a krízishelyzetben alkalmazható egyszerű módszerekről és technikákról, a szorongás csökkentésének lehetőségeiről.

A foglalkozás során szó lesz az szenvedélybetegségek egészségre gyakorolt hatásairól, a stresszoldásról és a megküzdési stratégiákról is, és a gondozó és gondozott együttműködésének fontosságáról.

**Helyszín: Balatonföldvár – Művelődési Ház
(Balatonföldvár, Kőröshegyi út 1.)**

Időpont: 2017. november 16. (csütörtök) 15.00 óra

Előadó: Dr. Grósz Attila Pál pszichiáter főorvos irányításával a program előadója Hegyiné Nagy Ágnes és Horváth Lajos közösségi gondozó

A programon való részvétel ingyenes! Minden Kistérségi lakost szeretettel várunk!

Egészségfejlesztési Irodák működtetésének 2017. évi központi költségvetési támogatása keretében megvalósuló program.

Finanszírozó: Emberi Erőforrások Minisztériuma



Balatonföldvári Kistérségi Egészségfejlesztési Iroda
8623 Balatonföldvár, Szabadság tér 1.

Tel.: 84/340-078, 30/370-7590

E-mail: efi.bfoldvar@bfterseg.hu

MEGHÍVÓ

STRESSZMENTESEN A MUNKAHELYEN IRODAI JÓGA ÉS RELAXÁCIÓ



A program célja a résztvevők belső motivációjának felkeltése a lelki egészség megszerzésére, megőrzésére, erősítésére. Ha a mindennapi stressz folyamatosan fennáll, - munkahelyen és az otthoni környezetben is - egyensúlyunk felbomlik, ami betegségekben jelenik meg. Nagyon fontos tehát megtanulnunk, hogyan oldjuk fel ezt a feszült tudatállapotot. A stresszoldó technikák segítik az önismeretet is, ezzel is hozzájárulva a résztvevők lelki egészségének megőrzéséhez és növeléséhez, mindehhez a jóga technikáját segítségül véve.

**Helyszín: Balatonföldvár – Önkormányzati Hivatal
(Balatonföldvár, Petőfi S. u. 1.)**

Időpont: 2017. november 14. (kedd) 13.00 óra

Előadó: Borostyán Judit jógaoktató

A programon való részvétel ingyenes! Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

Egészségfejlesztési Irodák működtetésének 2017. évi központi költségvetési támogatása keretében megvalósuló program.
Finanszírozó: Emberi Erőforrások Minisztériuma



További információ:

Balatonföldvári Kistérségi Egészségfejlesztési Iroda
8623 Balatonföldvár, Szabadság tér 1.
Tel.: 84/340-078, 30/370-7590
E-mail: efi.bfoldvar@bfterseg.hu

MEGHÍVÓ

ISMERETEK A BŐRDAGANATOKRÓL – MIRE KELL FIGYELNI?



Ismeretek a bőrdaganatok megelőzéséről! A leggyakrabban előforduló festékes anyajegyekből könnyen alakulhat ki rosszindulatú bőrdaganat (melanóma). Fontos, hogy tartsuk be a megelőzési tanácsokat, védjük bőrünket a napégés ellen, önvizsgálattal is tegyünk meg mindent a korai felismerés érdekében, ill. legyünk tisztában azzal, hogy milyen időközönként vegyünk részt bőrgyógyászati szűrővizsgálaton, hisz ezzel növeljük a gyógyulás esélyét. (A programra telefonos jelentkezés szükséges az Egészségfejlesztési Iroda elérhetőségén Tel.: 84/340-078, 30/370-7590).

Helyszín: Balatonföldvár – Háziorvosi Rendelő
(Balatonföldvár, Szabadság tér 1.)

Időpont: 2017. november 13. (hétfő) 15.00 óra

Előadó: Dr. Pupp Antónia (Siófoki Kórház)
bőrgyógyász főorvos

A programon való részvétel ingyenes! Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

Egészségfejlesztési Irodák működtetésének 2017. évi központi költségvetési támogatása keretében megvalósuló program.
Finanszírozó: Emberi Erőforrások Minisztériuma



Balatonföldvári Kistérségi Egészségfejlesztési Iroda
8623 Balatonföldvár, Szabadság tér 1.
Tel.: 84/340-078, 30/370-7590
E-mail: efi.bfoldvar@bfterseg.hu