

S.Sz	Témakör	Meghívott	Érintett témák
1	Idős kori betegségek		Átfogó beszélgetés az idős korban tipikusan előforduló krónikus betegségekről- miért jó a geriátria, roboráló kezelések, gyógyhatású készítmények
	1.) Rendezvénysorozat megnyitása 2.) Frontális előadás: idős korban tipikusan előforduló krónikus betegségekről 3.) Roboráló kezelésekről ismertetés (geriátria, Harkányi 3 hetes roborálás, egyéb lehetőségek felkeresése) 4.) Idősotthonok népszerűsítése 5.) Speciálisan idős emberek számára összeállított ételkóstolás, rostban, vitaminban gazdag ételek, lehetőleg költséghatékony megoldások (idény növényekből készített ebéd- lecsó készítése, közös elfogyasztása)		
2	Érzékszervi megbetegedések – szem		mitől romolhat a látás (vérnyomás, cukor, idős kori látásromlás, szembetegségek, hályog) mivel előzhető meg, szemtorna, ételek...
	1.) Frontális előadás:: szemünk megbetegedései, különösen időskori látásromlás okai, tünetei, kezelése 2.) Szemtorna a látás javításáért 3.) Érzékenyítő feladatok bekötött szemmel 4.) Népi gyógyászat által szemünk védelmére fogyasztani javasolt ételek kóstolása (tengeri hal, tojássárgája, máj, citrusfélék, paprika, sárgarépa, sütőtök, spenót, lencse) 5.) Közös ebéd elfogyasztása, sütőtök krémleves, sütőtökös sütemény		
3	Cukorbetegség		Cukorbetegség fajtái, kialakulása, megelőzése, diéta, gyógyszerek, szűrés, ételkóstolás
	1.) Rizikóteszt- mennyire vagy veszélyeztetett? 2.) Frontális előadás: cukorbetegség kialakulása, okai, megelőzése, diéta, gyógyszerek, rendszeres szűrés, következmények, mi a teendő rosszullet esetén- szimuláció, inzulin adagolás bemutatása 3.) Vércukorszint mérés- visszajelzés 4.) Diabetikus ételek kóstolása (boltban hozzáférhető kekszek, kenyerek, italok...) 5.) Dietetikus hoz étrendet a cukorbetegség megelőzéséért, illetve szinten tartásáért- szórólap		
4	Tegyük mentális egészségünkért		Milyen módszerek vannak, melyekkel tehetünk mentális egészségünkért, hogyan előzhető meg, vagy lassítható a demencia....
	1.) Frontális előadás: klubvezető felvezeti, és előre ismerteti a napi programot 2.) Játékkal a mentális egészség védelmében: vitalizáló, mozgásos, koncentrációt, gondolkodást igénylő játékos feladatok 3.) Frontális előadás: a játék és nevetés fontosságának ismertetése 4.) Közös ebéd: rizottó 5.) Frontális előadás: a közösség megtartó szerepének ismertetése 6.) Irányított beszélgetés a közösségi programok jótékony hatásairól		
5	Család/közösség hatása az egészségre		Miért fontos a család, a közösségek jelenléte, hogyan hat megléte, vagy hiánya az egészségre
	1.) Frontális előadás: miért fontos a lelki egészség védelmében a család, közösség, barátok jelenléte, hova vezethet, milyen következményei lehetnek az elszigetelődésnek 2.) Páros/ csapatjátékok 3.) Olyan csoportjátékok, melyeknek lényege a bizalom, bizalmatlanság, magány, és közösségbe tartozás élménye 4.) Közös ebéd- rakott brokkoli		
6	Szív és érrendszeri megbetegedések		Stroke, hypertonia, infarktus, szívleállás, érszűkület, trombózis, embólia, angia... okai, kialakulása, prevenció (I-II-III)...
	1.) Közös átmozgató torna torna 2.) Kíméletes, egészséges reggeli elfogyasztása (olaj nélkül, gőz fölött készített tojásrántotta, teljes kiőrlésű kenyérral) 3.) Vérnyomásmérés, visszajelzés a kapott értékekkel kapcsolatban		

	4.) Frontális előadás: időskori szív és érrendszeri betegségek, kialakulása, okai, tünetei, megelőzése, egészségtudatos magatartás kialakítása		
	5.) Irányított beszélgetés, tapasztalatok megosztása, tanácsadás egymás számára		