

MEGHÍVÓ

FIATALKORI DAGANATPREVENCIÓS ELŐADÁSOK TOP-7.1.1-16-H-ESZA-2020-01682

A Holnapom Egyesület tisztelettel meghívja Önt az TOP-7.1.1-16-H-ESZA-2020-01682 azonosítószámú, „Együtt az egészségünkért és a rákbetegekért Debrecenben –Közösségi programok és képzés testi-lelki egészségünkért” című projektje keretében megvalósuló **Fiatalkori daganatprevenciós előadás**

Rendezvény ideje: 2021. szeptember 22. 8.30 –

Rendezvény helye: DSZC Brassai Sámuel Műszaki Szakgimnázium, 4029. Debrecen, Víztorony u. 3.

További információ: Bánfi Ildikó, holnapomegyesulet@holnapomegyesulet.hu

A foglalkozás célja:

A lelki egészség hatása az egészségünkre, a kezeletlen stresszhatása az egészségünkre, immunrendszerünkre, stresszkezelő technikák. Interaktív tájékoztatás a táplálkozásból adódó és a mozgásszegény életmódból adódó kockázati tényezőkről, melyek daganatos betegségekhez kialakulásához vezethetnek. Mit? Mennyit? Mikor? Hogyan együnk? Az egészséges táplálkozás alapelvei. Mikor, milyen szűrővizsgálatokon érdemes megjelenni? A megfelelő korban elvégzett szűrővizsgálatok, önvizsgálati módszerek jelentősége és a védőoltások szerepe az egészségmegőrzése szempontjából.

Megtisztelő részvételére feltétlenül számítunk!

