

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.) Okostányér 5.) Idősothtonok népszerűsítése		
2	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		
3	Inkontinencia		Mitől alakul ki, nem tabu, szervileg mi az oka, termékbemutató
	1.) Frontális előadás: inkontinencia okai, kialakulása, nem tabu, kihez fordulhatunk 2.) Termékbemutató, hazavihető termékminták 3.) Kegel-torna a záróizmok rugalmasságának megőrzéséért		
4	Pulmonológiai		Vírusos/ baktériumos betegségek, influenza, asztma, allergia, tüdőszűrés fontossága
	1.) Frontális előadás: milyen idős kori légúti, krónikus megbetegedések vannak, mik a tünetek, mire kell odafigyelni, milyen akut megbetegedések vannak (nátha, influenza...), mire kell odafigyelni, mi a betegség kezelésének módja, szabályai, milyen szövődmények lehetnek, miért veszélyes idős korban 2.) Játék, melynek célja a vitálkapacitás felmérése, illetve javítása. - Buborékfújás - Lap megtartása a levegőben szívószállal - Labda vezetése fújva az asztalon		
5	Érzékszervi megbetegedések- hallás, ízlelés, szaglás		Betegségek, hallásvizsgálat, mitől romlik az érzékelés
	1.) Frontális előadás: érzékszervek romlása idős korban, okok, tünetek, panaszok Csoportbontásos programok: 2.) Illatok felismerése bekötött szemmel 3.) Hangok felismerése bekötött szemmel 4.) Anyagok felismerése bekötött szemmel 5.) Ízek felismerése bekötött szemmel		
6	Aktív időskor- otthoni gyakorlat	Pszichológus, életmód tanácsadó, más intézmények mentálhigiénései	Otthoni munkák, tevékenységek, alkotó tevékenységek fontossága, képességvesztés elfogadása, mértékletesség fontossága
	Rendezvény hossza: 3 óra 1.) frontális előadás: Klubvezető beszél az aktív élet fontosságáról 2.) Csoportbontásos foglalkozás: - Kenyérsütés - Zöldségek feldolgozása, salátakészítés		
7	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.) Játékos feladat: Képek megfigyelése		

