



Pátek a sobota 11.-12. dubna 2025 (každý den od 17-19:30 hodin)

Dobík, Pasečná

Téma setkání: *Prevence civilizačních onemocnění a duševní hygiena a prevence stresu*

Lektor: Mgr. Věra Hellerová, Ph.D.

Obsah setkání:

Setkání bylo zaměřeno na předání informací spojených s civilizačními chorobami a zejména se srdečně-cévními nemocemi, hypertenzí a zdravým životním stylem. Pozornost byla věnována i prevenci nádorových onemocnění. Druhý blok byl zaměřen na předání informací spojených s duševní hygienou a prevencí stresu v pozdějších fázích života. Pozornost byla věnována chvílím, kdy vyčerpání zcela opodstatněné není a je jen vyústěním řady psychicky i fyzicky náročných situací. V tomto kontextu byla zmiňována problematika prevence stresu, mechanismů vyrovnání se se stresem a základům duševní hygieny.

„Tato přednáška byla realizována se státní podporou Technologické agentury ČR v rámci projektu reg. č. TQ01000591 Programu SIGMA.“