



LONGEVITY

AZ AKTÍV IDŐSÖDÉS TITKA

Mit tehetünk azért, hogy hosszú, egészséges és kiegyensúlyozott életet éljünk? Hogyan őrizhetjük meg testi-lelki jóllétünket, szellemi frissességünket és vitalitásunkat az idő múlásával?

Előadássorozatunkban az egészséges idősödés, az aktív idősor, a mozgás, a mentális frissesség és a mindennapi jóllét témáit járjuk körül közérthető, gyakorlatias formában.

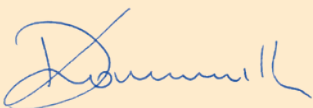
**IDŐPONTOK: 2026. SZEPTEMBER 3-ÁTÓL ÖT ALKALOMMAL
CSÜTÖRTÖKÖNKÉNT 9:30 ÓRÁTÓL**

HELYSZÍN: PONGRÁC KÖZÖSSÉGI HÁZ
(1101 Budapest, Gyöngyike utca 4.)

JELENTKEZÉS: 06 1 431 7268, 06 30 914 4021
E-MAIL: PKH@BKHK.HU

A részvétel előzetes jelentkezéshez kötött.

Minden érdeklődőt szeretettel várunk!



D. Kovács Róbert Antal
Kőbánya polgármestere