

Az ÉletPlusz célja, hogy Magyarországon segítse az embereket az egészséges, aktív élet megőrzésében, és abban, hogy a mindennapok során magabiztos döntéseket hozhassanak – a jóllétől a pénzügyi tudatosságig egyaránt. A Haeon LifeOn kampányának részeként a programot 2024-ben indította el a Hekate és a Haeon, az egyének, a szakemberek és a közösségek támogatására. A két szervezet 2025-ös országos kutatása szerint a legtöbben szeretnék megőrizni önállóságukat és saját döntéseik lehetőségét, de az életkorral kapcsolatos negatív előítéletek továbbra is jelen vannak. Az ÉletPlusz ezekre a kihívásokra egyszerű, azonnal alkalmazható megoldásokkal válaszol, az önbizalom és a jóllét erősítésére fókuszálva.



Hekate Tudatos Öregedés Alapítvány (HCAF)



A HCAF egy civil szervezet, amely a tudatos életút-tervezést és a támogató közösségek erősítését segíti, minden életkorban. Tevékenységei a kutatástól a helyi kezdeményezéseken és képzéseken át a szakpolitikai érdekképviseletig terjednek, mindezt azzal a céllal, hogy az emberek aktív, önálló és tartalmas életet élhessenek.

Haeon

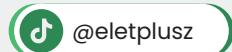
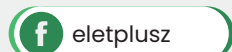
HALEON

A Haeon a lakossági egészségmegőrzés globális szakértője, elkötelezett amellett, hogy támogassa a mindennapi jóllétet és a felelős öngondoskodást világszerte 170 országban. Megbízható egészségügyi szakértőként tudományosan megalapozott termékekkel és szakemberek által ajánlott márkákkal segíti az embereket abban, hogy tájékozott döntéseket hozhassanak saját egészségük és jóllétük érdekében.

LifeOn – “A kor nem határ. Élvezd az életet!”

A Haeon LifeOn kampánya az életkorral kapcsolatos sztereotípiákat cáfolja, és arra ösztönöz, hogy minden életkorban aktívan, örömmel és magabiztosan élhessen az ember.

Csatlakozzon online az ÉletPlusz közösségéhez, és merítsen inspirációt könnyen megvalósítható tippekből, gyakorlati tanácsokból és valódi történetekből az aktív, örömteli élethez!



ÉletPlusz

TÁMOGATJA A
HALEON

ÉletPlusz

A kor nem határ. Segítség a magabiztosabb, egészségesebb és aktívabb élethez

Tudta, hogy az életkorhoz való pozitív hozzáállás akár 7,5 évvel is meghosszabbíthatja az életet? Az, ahogyan az idő múlásáról gondolkodunk, nem csupán hangulatunkat, hanem egészségünket, kapcsolatainkat és jövőképünket is formálja – ez a szemlélet áll az ÉletPlusz program középpontjában.

Az ÉletPlusz a Hekate Tudatos Öregedés Alapítvány és a Haeon országos programja. A kezdeményezés olyan workshopokat és programokat kínál, amelyek egyszerű, jól használható eszközöket adnak az aktív és egészséges élethez, megkönnyítve és élvezetesebbé téve a mindennapokat.

Kövesse online az ÉletPlusz oldalait a praktikus tippekért, gyakorlati tanácsokért és inspiráló történetekért, amelyek támogatják az aktív, örömteli életet.

A kor nem határ – (Ön)gondoskodás egy változó világban

Az ÉletPlusz támogatja az egészség megőrzését és az aktív életvitelt, miközben gyakorlati eszközöket kínál a tudatos életvezetéshez. A program erősíti a közösségi kapcsolódásokat, és mindenki számára elősegíti az aktív, tartalmas életet. Az egyéni jóllét és a támogató közösségek fejlesztésével segítünk abban, hogy mindenki hosszabb, boldogabb és egészségesebb életet élhessen. Az ÉletPlusz összeköti azokat, akik formálják az időskor jövőjét – polgármestereket, egészségügyi vezetőket, civil szakembereket és közösségépítőket. A program gyakorlati és inspiráló workshopokkal támogatja a helyi hálózatok kialakulását, amelyek ösztönzik az aktív életet minden életszakaszban.

A képzés/workshop tartalma:

- Átlátható, lépésről lépésre felépített módszer egy helyi aktív életet támogató terv kialakításához
- Könnyen érthető példák bemutatása Magyarországról és külföldről
- Egyszerű, interaktív gyakorlatok a berögzült gondolkodásmódok újragondolásához
- Gyakorlati útmutatás az egészség, a közösségi élet és a szociális támogatás összekapcsolásához

Kik igényelhetnek képzést/workshopot:

- Önkormányzatok és helyi döntéshozók
- Szociális és egészségügyi intézmények
- Civil szervezetek és szakmai partnerek
- Az egészségfejlesztés, közösségfejlesztés vagy kapcsolódó területeken dolgozó szakemberek

A programok elsősorban a 40–69 éves korosztályt (szendvicsgeneráció) szőlítják meg – vagyis azokat, akik egyensúlyt teremtenek karrierjük, családi kötelezettségeik és saját jólétük között. Ez az életszakasz nem korlát, hanem lehetőség: alkalom arra, hogy a boldog, tartalmas pillanatok tovább tartsanak, és tudatos figyelem jusson a hosszú távú életerő megőrzésére. Hiszen a kor nem határ, hanem lehetőség a jó pillanatok meghosszabbítására.

Fedezze fel az ÉletPlusz program adta lehetőségeket, és éljen aktívan minden életszakaszban!



Az életkor, mint lehetőség

Az ÉletPlusz gyakorlati útmutatást ad a mindennapokra, hogy mindenki könnyebben hozhasson döntéseket az egészség, a jóllét és a tartalmas, aktív élet érdekében. Emellett megmutatja azt is, hogyan járulhatnak hozzá ezek a döntések egy erősebb, összetartóbb közösséghez.

Életmód és jóllét

- Tippek az aktív és egészséges élet megőrzéséhez
- A lelki egyensúly fenntartásának és a társas kapcsolatok erősítésének lehetőségei
- Tanulási és új élményeket kínáló lehetőségek
- Helyi programok bemutatása, amelyek támogatják az egészséges életvitelt
- Egyszerű eszközök a korbarát közösségek kialakításához

Közösségi és társadalmi részvétel

- Aktív jelenlét a helyi közösségben
- Kapcsolódás különböző generációkhoz
- Részvétel helyi szervezetek programjaiban
- Sikeres kezdeményezések megismerése, amelyek támogatják az idősebb korosztályt

Tegyen egy lépést ma egy egészségesebb, kiegyensúlyozottabb holnap felé, ismerje meg az ÉletPlusz programjait!

További információért az ÉletPlusz programról vagy a közelgő eseményekről kérjük, vegye fel velünk a kapcsolatot!

Elérhetőségek:

 kapcsolat@eletplusz.hu

 +36 30 018 5257