

Centrum Aktywnego Seniora Swissmed

Letnia Akademia Seniora

W KAŻDY CZWARTEK OD GODZINY 11.00 DO 13.00

ul. Wileńska 44, Gdańsk

10 lipca - „Spoko Senior”

Bezpieczeństwo, pierwsza pomoc medyczna i psychologiczna, jak się bronić przed zagrożeniami i inne ważne życiowe tematy.

17 lipca - „Dlaczego boli kiedy chodzę, czyli o ergonomii zachowań”

Zmiany zwyrodnieniowe stawów i kręgosłupa.

24 lipca - „Nietrzymanie moczu”

Aspekt fizjologiczny i psychologiczny oraz leczenie.

31 lipca - „Style osobowościowe a zdrowie”

Jak pogodzić zdrowie z charakterem.

7 sierpnia - „Trudne tematy: jak mówić, żeby cię słuchali, jak słuchać, żeby do ciebie mówili”, czyli efektywna komunikacja w pigułce.

14 sierpnia - „Jak się relaksować”

Techniki relaksacyjne i gimnastyka na co dzień.

21 sierpnia - „Czy wiesz co jesz? Mity i prawdy żywnościowe a choroby serca”

Rzecz o prawidłowym żywieniu.

28 sierpnia - „Opieka nad osobą niesamodzielną”

Najważniejsze wiadomości dla rodzin i opiekunów.

