

"Seniorze - żyj zdrowo"



[1]

Opis wydarzenia:

Wykładem poświęconym ćwiczeniom pamięci i funkcji poznawczych seniora rozpocznie się nowy cykl comiesięcznych (marzec-czerwiec) bezpłatnych spotkań w Centrum Nowoczesności Młyn Wiedzy - "Seniorze - żyj zdrowo".

Cykl "Seniorze - żyj zdrowo" to wspólna inicjatywa Młyna Wiedzy i Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych w Toruniu. Celem projektu jest promowanie zdrowia wśród toruńskich seniorów. - Od marca do czerwca odbędą się comiesięczne spotkania, w trakcie których mieszkańcy naszego miasta, ale nie tylko, będą mieli okazję poszerzyć swoją wiedzę w zakresie aerobiku dla mózgu, wpływie ziół na przemieszczenie, fizjoterapii osób starszych czy najczęstszych schorzeń wieku podeszłego - wyjaśnia Marcin Centkowski, rzecznik prasowy toruńskiego centrum nauki.

Bezpłatne wykłady będą odbywały się w sali konferencyjnej Centrum Innowacyjnej Edukacji (budynek MW2, ul. Władysława Łokietka 1-3) w wybrane poniedziałki od marca do czerwca w godz. 10:00-12:00. Uczestnicy spotkań będą mogli skorzystać z drobnego poczęstunku (herbata/kawa). Wykłady prowadzone będą przez specjalistów z OIPiP w Toruniu.

Harmonogram spotkań cyklu "Seniorze - żyj zdrowo":

20 marca: Aerobik dla mózgu, czyli ćwiczenia pamięci i innych funkcji poznawczych dla seniora - mgr psychologii Barbara Andryszek

17 kwietnia: Dobroczynny wpływ ziół na wiosenne przemieszczenie - mgr pielęgniarstwa Agnieszka Ostrowska

22 maja: Fizjoterapia u seniora - wszystko co powinieneś wiedzieć o zabiegach i ćwiczeniach w domu - mgr fizjoterapii Rafał Korzeniecki

19 czerwca: Najczęstsze schorzenia wieku podeszłego - jak reagować? - mgr pielęgniarstwa Mirosława Jastrzębska oraz dietetyk mgr Violetta Kruszczyńska

Data: 20.03.2023 10:00 to 19.06.2023 12:00

Miejsce: Centrum Innowacyjnej Edukacji

Organizator: [Centrum Nowoczesności Młyn Wiedzy](#) [2]

"Seniorze - żyj zdrowo"

Published on www.torun.pl (<https://www.torun.pl>)

Strona www imprezy: <https://mlynwiedzy.org.pl/seniorze-zyj-zdrowo/> [3]

Kategoria wydarzenia: Spotkanie

Położenie:

Links:

[1] https://www.torun.pl/sites/default/files/seniorze_800x600.png

[2] <https://www.torun.pl/en/centrum-nowoczesnosci-mlyn-wiedzy>

[3] <https://mlynwiedzy.org.pl/seniorze-zyj-zdrowo/>