

Młyn Wiedzy dla seniorów



[1]

Centrum Nowoczesności Młyn Wiedzy rozpoczyna nowy cykl bezpłatnych spotkań „Seniorze - żyj zdrowo”. Pierwszy wykład będzie poświęcony ćwiczeniom pamięci i funkcji poznawczych seniora.

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 przemęczenie, 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 2023 r. w godz. 10:00-12:00. Uczestnicy spotkań będą mogli skorzystać z drobnego poczęstunku (herbata/kawa).

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 przemęczenie - 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 Kruszczevska

Informacje o innych wydarzeniach realizowanych w Centrum Nowoczesności Młyn Wiedzy można znaleźć [na stronie internetowej instytucji](#) [2].

Odnosińki:

[1] <https://www.torun.pl/sites/default/files/866663a6-beb7-4655-ad44-d67513bc7c74.png>

[2] <https://mlynwiedzy.org.pl/>