

NEWSLETTER

NUMER 16

LISTOPAD 2021



OGÓLNOPOLSKA
FEDERACJA STOWARZYSZEŃ
UNIwersytetów TRZECIEGO WIEKU

⇒ ZDROWIE SENIORA

Rok 2020 wpłynął na życie ludzi na całym świecie, w tym również na codzienność polskich seniorów. Pandemia ograniczyła aktywność fizyczną i społeczną najstarszych Polaków, utrudniła dostęp do lekarza oraz odbiła się na ich zdrowiu psychicznym. Nie dziwi więc, że ponad połowa (53,6%) osób w wieku powyżej 60 roku życia czuje się zmęczona towarzyszącymi aktualnej sytuacji obostrzeniami.



Dowiedz się więcej - kliknij [TUTAJ](#).

W Belgii powstał pilotażowy program mający pomagać osobom, które zmagają się ze stresem i innymi problemami natury psychologicznej. Jednym z elementów terapii są wizyty w muzeach lub galeriach sztuki, które są dla potrzebujących darmowe.

Dowiedz się więcej [TUTAJ](#).

DLA 
SENIORA
ADAMED



OGÓLNOPOLSKA
FEDERACJA STOWARZYSZEŃ
UNIwersytetów TRZECIEGO WIEKU

FIRMA ADAMED JEST
PARTNEREM TYTULARNYM
OGÓLNOPOLSKIEJ FEDERACJI STOWARZYSZEŃ
UNIwersytetów TRZECIEGO WIEKU

www.federacja3w.pl
www.adameddlaseniora.pl

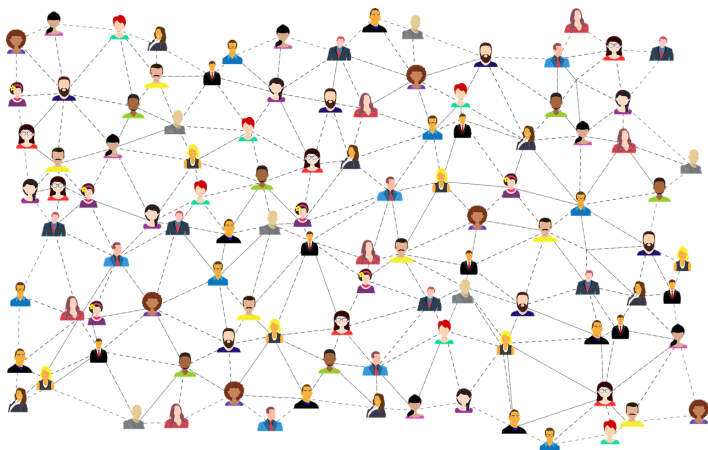
⇒ ZDROWIE SENIORA

Znajomość języków obcych poszerza horyzonty i możliwość eksplorowania świata. Pozwala pracować poza granicami ojczystego kraju, otwiera nas na nowe kultury, ułatwia komunikację – korzyści jest wiele. **Dodatkowo, jak pokazują wyniki badań, nauka języków obcych jest dobrą inwestycją w... zdrowie!**

Aby dowiedzieć się więcej **kliknij [TUTAJ](#)**.

Coraz więcej osób w dojrzałym wieku chce spędzać czas aktywnie i twórczo. A może i Ty masz dość siedzenia przed ekranem? To właśnie moment, by wrócić do pasji sprzed lat. Nie wiesz jak to zrobić?

Przeczytaj koniecznie klikając **[TUTAJ](#)**.



Korzystanie z internetu w okresie emerytalnym znacząco poprawia funkcje poznawcze, wspiera pamięć i stymuluje pracę mózgu – informuje “Journal of Economic Behavior and Organization”.

Dowiedz się więcej klikając **[TUTAJ](#)**.

Szungit jest jednym z najstarszych minerałów na ziemi. Uważany jest także za **kamień leczniczy** dzięki swoim właściwościom. Znalazł m.in. **zastosowanie przy filtracji wody pitnej**. Dzięki niemu woda nie tylko staje się krystalicznie czysta, ale również wspomaga naturalne procesy lecznicze zachodzące w organizmie.

Przeczytaj więcej **[TUTAJ](#)**.

⇒ ZDROWIE SENIORA

Podeszły wiek kojarzy się z pogorszeniem naszych zdolności poznawczych. Jednak, jak sugerują nowe badania, **ludzki umysł jest bardziej odporny na upływ czasu, niż dotychczas sądzono**. Jak dobre wino, niektóre jego części z wiekiem stają się nawet lepsze.

Poczytaj na ten temat [TUTAJ](#).



Do 100 lat jeździła na rowerze.
O zasadach życia Jeanne Louise Calment - [TUTAJ](#).



HERBAPOL S.A. JEST
PARTNEREM WSPIERAJĄCYM
OGÓLNOPOLSKĄ FEDERACJĘ
STOWARZYSZEŃ UNIwersYTETÓW
TRZECIEGO WIEKU

Sezon jesienno-zimowy wymusza większą dbałość o zdrowie organizmu. Bardzo możliwe, że w tym okresie ty również cieplej się ubierasz, dbasz o codzienną porcję ruchu na świeżym powietrzu, a może nawet zacząłeś suplementować witaminy. **Ale czy wiesz, że na zdrowie i odporność – w równym stopniu jak ruch i dieta – wpływa też nasz sposób myślenia?**

Dowiedz się więcej klikając [TUTAJ](#).



⇒ PROGRAMY SPOŁECZNE FIRMY ADAMED



OGÓLNOPOLSKI PROGRAM AKTYWIZUJĄCY OSOBY STARSZE



OGÓLNOPOLSKI PROGRAM PROFILAKTYKI CHOROÓB UKŁADU ODDECHOWEGO

www.glebokioddech.pl

@glebokioddechadamed

@glebokioddechadamed



serce na nowo

OGÓLNOPOLSKI PROGRAM PROFILAKTYKI
CHOROÓB SERCA

www.sercenanowo.pl

Promujemy budowanie **nowych** nawyków poprzez zachęcanie do aktywności fizycznej oraz do zdrowego odżywiania.

Jeśli szukasz informacji na temat:

Depresja	Schizofrenia	Choroba Afektywna Dwubiegunowa
Padaczka	Choroba Alzheimera	Choroba Parkinsona

Wejdź na stronę programu społecznego
Odnaleźć Siebie

www.odnalezcziebie.pl



Odnajdziesz tam:

- informacje na temat powyższych schorzeń,
- poradniki do pobrania dla opiekunów i bliskich,
- odpowiedzi na nurtujące pytania,
- edukacyjne materiały wideo,
- i wiele innych informacji

Materiały zostały przygotowane przez lekarzy specjalistów

