

„Aktywny i zdrowy Senior” - podsumowanie



„Aktywny i zdrowy Senior” - podsumowanie

Data publikacji
21.11.2019 13:39

W minionych dniach odbyły się już ostatnie dwa spotkania z cyklu „Aktywny i zdrowy Senior”. Tym razem odwiedziliśmy powiat włocławski oraz żniński.

W programach spotkań znalazły się wykłady poświęcone sprawności kręgosłupa, prawidłowym pozycjom ułożeniowym, znaczeniu aktywności fizycznej w wieku senioralnym oraz zdrowemu odżywianiu.

Uczestnikami spotkań byli przede wszystkim pracownicy domów pomocy społecznej, ośrodków pomocy społecznej, słuchacze uniwersytetów trzeciego wieku i członkowie klubów seniora.

Zapraszamy do galerii zdjęć oraz zapoznania się krótkim diagramem podsumowującym cykl naszych spotkań w liczbach.





Potas (banany, ziemniaki, jo morele)

100 g	g
Fasola biała	1,188
Otępy pszenne	1,121
Ziemniaki	0,557
Kasza gryczana	0,443
Cielęcina	0,384
Gruszek	0,353
Banan	0,315
Pomidór	0,282
Sok pomidorowy	0,206
Pomarańcza	0,183
Jabłko	0,134
Jajko	0,133

A woman with blonde hair is presenting a slide. The slide displays a table of potassium content in various foods per 100g. To the right of the table is an illustration of a pitcher and glass of tomato juice, along with some tomatoes.





- [PDF](#)

- [Drukuj](#)

- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)

- [Archiwum aktualności](#)