

Wracają wykłady z cyklu „SENIORZE: żyj zdrowo”!



**Wracają wykłady z cyklu „SENIORZE:
żyj zdrowo”!**

Data publikacji
24.01.2024 13:48

Już w styczniu Centrum Nowoczesności Młyn Wiedzy w Toruniu rozpoczyna kolejną edycję bezpłatnych wykładów „Seniorze: żyj zdrowo!”.

Celem projektu realizowanego przy współpracy z Okręgową Izbą Pielęgniarek i Położnych w Toruniu oraz Fundacją ProOmnis z Bydgoszczy jest promowanie zdrowia wśród toruńskich seniorów.

Bezpłatne spotkania będą odbywały się w przestrzeni wystawy “Rzeka” – na 2. piętrze w głównym budynku Centrum Nowoczesności Młyn Wiedzy (MW1), ul. Władysława Łokietka 5, Toruń w godz. 10:00-12:00.

HARMONOGRAM WYKŁADÓW

- **29.01.2024:** Smacznie zdrowo i niedrogo
- **26.02.2024:** Mam ciężko chorego w domu – na jakie wsparcie instytucjonalne mogę liczyć?
- **25.03.2024:** Zioła na stawy, kości i bóle mięśni
- **29.04.2024:** Czy można zapobiec depresji?
- **27.05.2024:** Pielęgowanie pacjenta leżącego (warsztat) | W zdrowym ciele zdrowy duch (wykład)
- **24.06.2024:** Transfer chorego (warsztat) | Dlaczego warto być aktywnym? (wykład)
- **30.09.2024:** Manipulacja informacją o zdrowiu i bezpieczeństwie żywności. GMO, choroba szalonych krów i dioksyny
- **28.10.2024:** Aerobik dla mózgu, cz. III
- **25.11.2024:** Surowce przeciwdziałające procesom neurodegeneracji
- **16.12.2024:** Chcę: jeść, chronić swoje zdrowie...i leczyć się

Wstęp jest wolny. Nie jest wymagana rejestracja lub przesłanie zgłoszenia udziału. Liczba miejsc jest jednak ograniczona.

Warsztaty poprowadzą specjaliści z Fundacji ProOmnis w Bydgoszczy.

Zachęcamy do udziału.

2024

cykl bezpłatnych wykładów

SENIORZE: żyj zdrowo!

Źródło i grafika: [https://mlynwiedzy.org.pl/seniorze-zyj-zdrowo-](https://mlynwiedzy.org.pl/seniorze-zyj-zdrowo-2024/?fbclid=IwAR3mTo7N0YGX0hbKI7OLUSyKR3HyRVuXlabUwjMANWCpxfijz2y9yMBddxl)

[2024/?fbclid=IwAR3mTo7N0YGX0hbKI7OLUSyKR3HyRVuXlabUwjMANWCpxfijz2y9yMBddxl](https://mlynwiedzy.org.pl/seniorze-zyj-zdrowo-2024/?fbclid=IwAR3mTo7N0YGX0hbKI7OLUSyKR3HyRVuXlabUwjMANWCpxfijz2y9yMBddxl)

Grafika: <https://www.pexels.com/pl-pl/zdjecie/ludzie-siedzacy-na-krzeslach-gangow-2774556/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)