

**Jesienna Akademia Seniora z ABCsenior.com**

# **Jesienna Akademia Seniora z ABCsenior.com**

Data publikacji  
15.10.2024 13:12

## **ABCsenior.com zaprasza na jesienną odsłonę Akademii Seniora.**

W ramach Akademii zaplanowanych jest sześć spotkań on-line, w temacie zdrowia, odporności i aktywności fizycznej. Zajęcia prowadzone będą przez ekspertów PZU Zdrowie. Odbywać się będą co środę, o godz. 11:00. Każde spotkanie potrwa do 1,5 godz.

### **Pierwsze spotkanie już 16 października br. o godz. 11:00.**

Szczegóły spotkania:

**Temat:** Jak dbać o odporność w sezonie jesienno-zimowym.

**Zagadnienia poruszane na spotkaniu:** sposoby na wzmocnienie odporności oraz rola szczepień i ich kalendarz.

**Prowadzący:** Małgorzata Kseniak, lekarz, specjalista medycyny rodzinnej, magister dietetyki, ekspert PZU Zdrowie.

Udział w spotkaniach on-line jest całkowicie nieodpłatny i przeznaczony dla każdego. Wymagana jest jednak wcześniejsza rejestracja pod [linkiem](#).

Kurs potrwa od **16.10.2024 do 20.11.2024 r.** Spotkania będą odbywać się, co tydzień. O terminach i tematyce spotkań będziemy informować na bieżąco.

Zachęcamy do zapisów i udziału.

**Źródło:** [https://abcsenior.com/webinar/jas24/?utm\\_source=newsletter&utm\\_medium=email&utm\\_term=2024-10-15&utm\\_campaign=Startujemy+z+Jesienn%C4%85+Akademi%C4%85+Seniora+-+pierwsze+zaj%C4%99cia+16+10+2024+o+11+00](https://abcsenior.com/webinar/jas24/?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_term=2024-10-15&utm_campaign=Startujemy+z+Jesienn%C4%85+Akademi%C4%85+Seniora+-+pierwsze+zaj%C4%99cia+16+10+2024+o+11+00)

**Grafika:** <https://pixabay.com/pl/illustrations/ai-generowane-para-ma%C5%82%C5%BCe%C5%84stwo-8723834/>

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

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