NEWSLETTER

OGÓLNOPOLSKA FEDERACJA STOWARZYSZEŃ UNIWERSYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

GRUDZIEŃ 2023, NUMER 29

ZDROWIE SENIORA

Przebarwienie jak po opalaniu, źle gojąca się ranka, plamka pod paznokciem. **Nowotwory skóry to niejednokrotnie mistrzowie kamuflażu**. Powszechnie boimy się czerniaka, sporo o nim wiemy, a tymczasem podstępnych zabójców jest więcej. Kto by tam martwił się cielistą zmianą czy strupkiem? Faktycznie, zwykle to nic takiego, ale jeśli długo nie chce się zagoić, czas skonsultować zmianę ze specjalistą.

Aby poczytać więcej kliknij TUTAJ



DLA SENIORA ADAMED

OGÓLNOPOLSKA FEDERACJA STOWARZYSZEŃ UNIWERSYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

FIRMA ADAMED JEST
PARTNEREM TYTULARNYM
OGÓLNOPOLSKIEJ FEDERACJI STOWARZYSZEŃ
UNIWERSYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

www.federacjautw.pl
www.adameddlaseniora.pl

Mężczyźni częściej niż kobiety zaniedbują swoje zdrowie. Zazwyczaj zgłaszają się do lekarza dopiero wtedy, gdy zaczynają odczuwać ból. Zapominają o regularnych badaniach profilaktycznych - wskazał NFZ. Blisko 25% mężczyzn cierpi na nadciśnienie tętnicze, 70% ma nadwagę, a jedna piąta zmaga się z otyłością.

Aby dowiedzieć się więcej kliknij TUTAJ



ZDROWIE SENIORA



W ramach doktoratu wdrożeniowego na Wydziale Nauk Farmaceutycznych Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Sosnowcu dr inż. Bartosz Błoński zaprojektował czekolady, które są wzbogacone o witaminy D3 oraz K2, a także wapń - z myślą o uzupełnieniu diety u osób narażonych na zmiany osteoporotyczne.

Więcej na ten temat TUTAJ

Specjaliści z dziedziny kardiologii w Stanach Zjednoczonych stworzyli poradnik dla tych, którzy dążą do opóźnienia procesu starzenia. Naukowcy uważają, że stosowanie się do tych zaleceń może przynieść dodatkowe sześć lat życia.

Czytaj więcej TUTAJ



ŻYCIE CODZIENNE SENIORA



Koncepcja miasta 15-minutowego zawitała do Polski! Na warszawskim Wilanowie, śladem niektórych dzielnic Paryża, już niebawem zostaną wdrożone rozwiązania **tzw. miasta 15-minutowego, którego mieszkańcy będą mogli załatwić wszystkie sprawy, od zakupów po rozrywkę i pracę, w najbliższym sąsiedztwie**. „To błyskawicznie poprawi jakość życia w metropoliach, a w przyszłości także w miasteczkach i na wsiach" - przyznaje prof. Carlos Moreno, twórca tej idei, który był gościem konferencji Eco-Miasto 2023 w Centrum Nauki Kopernik.

Aby dowiedzieć się więcej kliknij TUTAJ

RODZINA PROGRAMÓW SPOŁECZNYCH

ADAMED



GŁĘBOKI ODDECH

ODNALEŹĆ SIEBIE

DLA SENIORA ADAMED

serce na nowo

Aktywizacja osób starszych

W ramach programu Adamed wspiera Seniorów, edukuje ich i zachęca do prowadzenia aktywnego stylu życia.

www.adameddlaseniora.pl

Profilaktyka chorób układu oddechowego

www.glebokioddech.pl

@glebokioddechadamed

@glebokioddechadamed

Profilaktyka chorób serca

www.sercenanowo.pl

@sercenanowoadamed

@sercenanowoadamed

Edukacja na temat zaburzeń i chorób układu nerwowego

www.odnalezcsiebie.pl

ADAMED
Dla Rodziny



ADA/09545/11/21