

NEWSLETTER

NUMER 21

SIERPIEŃ 2022



OGÓLNOPOLSKA
FEDERACJA STOWARZYSZEŃ
UNIWERSYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

⇒ ZDROWIE SENIORA



BEZPŁATNE STREFY ZDROWIA „ADAMED DLA RODZINY”

POJAWIĄ SIĘ POD KONIEC SIERPNIA W PABIANICACH, KOŁOBRZEGU,

A WE WRZEŚNIU I PAŹDZIERNIKU W LESZNE, EŁKU ORAZ NOWYM SĄCZU

Będzie tam można wykonać m.in.: badania kardiologiczne, pulmonologiczne, okulistyczne, diabetologiczne, USG oraz skorzystać z porad urologicznych i warsztatów psychologicznych. Z okazji Dnia Serca kampania odwiedzi także Katowice. Na mapie nowego programu zainicjowanego przez Adamed Pharma znalazło się 5 miejscowości, w których dostęp do lekarza czy usług medycznych jest utrudniony ze względu na wydłużony czas oczekiwania na wizytę.

Szczegóły kampanii można znaleźć na stronie: <https://adameddlarodziny.com>

MAPA BEZPŁATNYCH
STREF ZDROWIA

„ADAMED DLA RODZINY”


ADAMED
Dla Rodziny
KOŁOBRZEG
28 SIERPNIA


ADAMED
Dla Rodziny
EŁK
2 PAŹDZIERNIKA


ADAMED
Dla Rodziny
LESZNO
18 WRZEŚNIA


ADAMED
Dla Rodziny
PABIANICE
21 SIERPNIA


ADAMED
Dla Rodziny
KATOWICE
IV FORUM SERCA PACJENTA
24 WRZEŚNIA


ADAMED
Dla Rodziny
NOWY SĄCZ
16 PAŹDZIERNIKA



ADAMED

Dla Rodziny

ZAPRASZAMY DO BEZPŁATNYCH STREF ZDROWIA



STREFA KARDIOLOGICZNA

- BADANIE POZIOMU CHOLESTEROLU, GLUKOZY, POMIAR CIŚNIENIA TĘTNICZEGO I TĘTNA
- BADANIE ECHO SERCA
- KONSULTACJA Z LEKARZEM KARDIOLOGIEM



STREFA OKULISTYCZNA

- BADANIE DNA OKA – OCENA SIĄTKÓWKI, NACZYŃ, TARCZY NERWU WZROKOWEGO I PŁAMKI ŻÓŁTEJ
- KONSULTACJA Z LEKARZEM OKULISTĄ



STREFA UROLOGICZNA

- BADANIE UROLOGICZNE I KONSULTACJE Z LEKARZEM UROLOGIEM



STREFA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

- WARSZTATY DOTYCZĄCE ZDROWIA PSYCHICZNEGO DZIECI I MŁODZIEŻY – JAK RADZIĆ SOBIE Z EMOCJAMI?

STREFA PULMONOLOGICZNA

- BADANIE SPIROMETRYCZNE
- KONSULTACJA Z LEKARZEM PULMONOLOGIEM



STREFA DIABETOLOGICZNA

- BADANIE POZIOMU HEMOGLOBINY GLIKOWANEJ HbA_{1c}
- KONSULTACJA Z LEKARZEM DIABETOLOGIEM



STREFA USG ⓘ

- USG TARCZYCY, PIERSI, JĄDER, JAMY BRZUSZNEJ WRAZ Z GRUCZOŁEM KROKOWYM



STREFA REHABILITACJI ODDECHOWEJ

- REHABILITACJA DLA OSÓB PO PRZEBYTYM COVID-19
- ĆWICZENIA ODDECHOWE, JOGA ODDECHOWA
- ZAJĘCIA Z FIZJOTERAPEUTĄ



PONADTO: • KURS PIERWSZEJ POMOCY • NORDIC WALKING DLA KAŻDEGO
• STREFA ATRAKCJI DLA NAJMŁODSZYCH ORAZ WIELE INNYCH AKTYWNOŚCI

ⓘ BADANIE WYMAGA WCZEŚNIEJSZEGO PRZYGOTOWANIA SIĘ. WIĘCEJ INFORMACJI ZNAJDZIESZ NA STRONIE WWW PROGRAMU



WEJDŹ NA
www.AdamedDlaRodziny.com

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ I SPRAWDŹ OFERTĘ DOSTĘPNYCH BADAŃ.
MOŻESZ ZAPISAĆ SIĘ JUŻ DZIŚ!

PARTNERZY PROGRAMU:



⇒ ZDROWIE SENIORA

Darmowe konsultacje i badania, warsztaty radzenia sobie ze stresem, pokazy pierwszej pomocy, porady dotyczące zdrowego żywienia, prezentacje organizacji działających na rzecz pacjentów i spotkania z najwybitniejszymi w Polsce kardiologami – **IV FORUM SERCE PACJENTA rusza już 24 września 2022 roku.**

Doroczna inicjatywa organizowana przez Polskie Towarzystwo Kardiologiczne, skierowana do pacjentów kardiologicznych, ich bliskich oraz wszystkich zainteresowanych poprawą zdrowia, po dwóch latach odbędzie się ponownie w formule stacjonarnej, w Międzynarodowym Centrum Kongresowym w Katowicach. Wstęp na wydarzenie jest bezpłatny.

Czytaj więcej [TUTAJ](#).



Poprawia nastrój, zmniejsza poczucie osamotnienia, może nawet usprawniać pamięć i zdolności poznawcze. Działa szczególnie dobrze, gdy dzieli się go z innymi.

MOWA O ŚPIEWIE. To także świetny sposób dla matek na kontaktowanie się z dziećmi, nawet dopiero co urodzonymi. Sprawdź, komu jeszcze i na co może pomóc śpiewanie.

Czytaj więcej [TUTAJ](#).

Nordic walking to forma rekreacji polegająca na marszach ze specjalnymi kijkami. Angażuje stosowanie siły do kijków z obu stron, dlatego osoby uprawiające nordic walking wykorzystują mięśnie całego ciała. **Przeczytaj więcej na ten temat [TUTAJ](#).**

⇒ CIEKAWOSTKI DLA SENIORA

Emerytury wypłacane przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych bardzo często nie pozwalają na godne życie w czasie jesieni życia. Wielu emerytów i rencistów decyduje się wobec tego na dorabianie. **Jak znaleźć pracę dorywczą i ile można zarobić? Odpowiedzi znajdziesz w artykule - kliknij [TUTAJ](#).**

Urządzanie mieszkania dla seniora to nie lada wyzwanie. Osoba starsza ma inne potrzeby i wymaga dodatkowych udogodnień, dzięki którym przestrzeń domowa będzie dla niej wygodna i bezpieczna w użytkowaniu.

Jak urządzić mieszkanie dla seniora? Aby dowiedzieć się więcej kliknij [TUTAJ](#).



Katharine Esty – 87-letnia psychoterapeutka oraz autorka książki o starzeniu się – przekonuje, że ... **życie po 80-tce może być lepsze niż młodość czy wiek średni.** Powód? Brak zobowiązań i niewiele do stracenia!

Czytaj więcej kliknij [TUTAJ](#).



Seniorzy stają się coraz liczniejszą grupą społeczną. W wieku poprodukcyjnym jest już co piąty Polak, a co czwarty ma więcej niż 60 lat. Według prognoz odsetek ten wciąż będzie się powiększać.

Jacy są współcześni seniorzy? Gdzie chcą mieszkać i jak urządzać swoje mieszkanie?

Czytaj więcej [TUTAJ](#).

DLA
SENIORA
ADAMED



FIRMA ADAMED JEST
PARTNEREM TYTULARNYM
OGÓLNOPOLSKIEJ FEDERACJI STOWARZYSZEŃ
UNIWERSYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

www.federacjaautw.pl
www.adameddlaseniora.pl

⇒ PROGRAMY SPOŁECZNE FIRMY ADAMED

RODZINA PROGRAMÓW SPOŁECZNYCH



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.glebokiodech.pl

 [@glebokioddechadamed](https://www.facebook.com/glebokioddechadamed)

 [@glebokioddechadamed](https://www.instagram.com/glebokioddechadamed)

Profilaktyka chorób serca

www.sercenanowo.pl

 [@sercenanowoadamed](https://www.facebook.com/sercenanowoadamed)

 [@sercenanowoadamed](https://www.instagram.com/sercenanowoadamed)

Edukacja na temat zaburzeń i chorób układu nerwowego

www.odnalezcsciebie.pl

