

NEWSLETTER

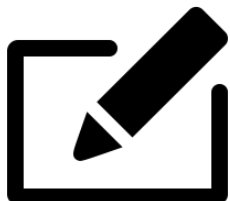
NUMER 25

WRZESIEŃ 2023



OGÓLNOPOLSKA
FEDERACJA STOWARZYSZEŃ
UNIwersytetów TRZECIEGO WIEKU

⇒ ZDROWIE SENIORA



Nadciśnienie to najczęściej występujący problem zdrowotny u osób starszych.

Z tego względu seniorzy powinni mierzyć ciśnienie co najmniej raz dziennie, by je monitorować. Pomiary warto spisywać, żeby w razie kontroli lekarz mógł sprawdzić, jakie leki przepisać starszemu pacjentowi.

Więcej informacji [TUTAJ](#).



DLA
SENIORA
ADAMED



OGÓLNOPOLSKA
FEDERACJA STOWARZYSZEŃ
UNIwersytetów TRZECIEGO WIEKU

FIRMA ADAMED JEST
PARTNEREM TYTULARNYM
OGÓLNOPOLSKIEJ FEDERACJI STOWARZYSZEŃ
UNIwersytetów TRZECIEGO WIEKU

www.federacjaautw.pl
www.adameddlaseniora.pl

Nie tylko najstarsi zmagają się z cukrzycą. Oni jednak przy profilaktyce lub w walce z chorobą powinni dodatkowo uważać.

Czytaj więcej [TUTAJ](#).



⇒ ZDROWIE SENIORA



Sarkopenia (zespół geriatryczny) to choroba, w przebiegu której dochodzi do zmniejszenia masy mięśniowej. Konsekwencją osłabienia mięśni jest postępująca utrata sprawności fizycznej, mobilności i siły. Sarkopenia postępuje z wiekiem, a jej objawem są zaburzenia chodu i upadki spowodowane zanikiem mięśni. Aby zahamować rozwój choroby, konieczne jest wykonywanie ćwiczeń dla seniorów, stosowanie odpowiedniej diety i zdrowy styl życia.

Czytaj więcej [TUTAJ](#).

Zaćma, czyli katarakta jest postępującym mętnieniem soczewki oka. W 90 % przypadków zaćma jest skutkiem starzenia się organizmu, choć bywa także wadą wrodzoną.

Czytaj więcej [TUTAJ](#).



Znowu zaschło Ci w ustach? Nie jesteś wyjątkiem. Około 10% populacji skarży się na tę dolegliwość.

Sprawdź, co oznacza suchość w ustach i kiedy jest ona zwykłym dyskomfortem, a kiedy sygnałem, że w organizmie dzieje się coś niedobrego.

Czytaj więcej [TUTAJ](#).

⇒ CODZIENNOŚĆ I BEZPIECZEŃSTWO SENIORA



Wybór telefonu komórkowego nie zawsze jest łatwy, ponieważ w dzisiejszych czasach musi spełniać wiele funkcji: od komunikacyjnych po rozrywkowe. Na co więc zwrócić uwagę przy zakupie i jak poradzić sobie, kiedy chcemy uprościć korzystanie z naszego urządzenia bez wymieniańia go na nowe? Czytaj o tym TUTAJ.

Kampania edukacyjno-informacyjna „**Seniorze - spotkajmy się w sieci**” powstała dzięki współpracy Ministerstwa Cyfryzacji (obecnie: KPRM), Państwowego Instytutu Badawczego NASK i Warszawskiego Instytutu Bankowości – laureata konkursu „(Nie)Bezpieczni w sieci – konkurs na najlepszą kampanię edukacyjną”.

Celem konkursu, skierowanego do organizacji pozarządowych, było budowanie świadomości Polaków na temat bezpieczeństwa w internecie. Uczestnicy zgłaszali propozycje na kampanię, która rozbudzi dyskusję i zwiększy wiedzę na temat zagrożeń w sieci.

Komisja konkursowa wyłoniła 2 laureatów, w tym właśnie Fundację Warszawski Instytut Bankowości z pomysłem na działania skierowane do seniorów. Kampania jest współfinansowana ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Operacyjnego Polska Cyfrowa.

Aby zapoznać się z filmami edukacyjnymi na temat bezpieczeństwa w sieci wejdź na stronę:
<https://www.gov.pl/web/seniorze-spotkajmy-sie-w-sieci>



CZY WIECIE, ŻE...

1 PAŹDZIERNIKA OBCHODZIMY

MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ OSÓB STARSZYCH



⇒ 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.odnalezc siebie.pl

