

# NEWSLETTER

NUMER 22

WRZESIEŃ 2022

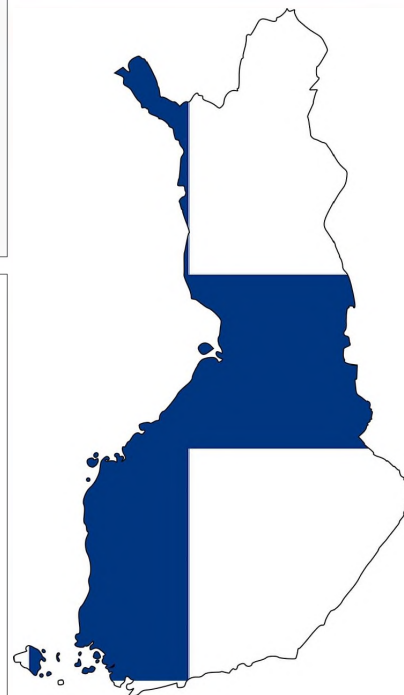


OGÓLNOPOLSKA  
FEDERACJA STOWARZYSZEŃ  
UNIWERSYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

## ⇒ ZDROWIE SENIORA

**HYGGE, HVILE, a może SISU?** Moda na skandynawski styl życia nie przemija. Sisu to kolejna propozycja zdrowego podejścia do życia – tym razem pochodzi z surowej i chłodnej Finlandii. **Czytaj więcej TUTAJ.**

**NORDIC WALKING**, bo o nim mowa, to nic innego jak rozbudowany o pewne elementy techniczne zaczerpnięte z narciarstwa biegowego marsz z kijami. Szacuje się, że ponad 10 milionów ludzi na całym świecie uprawia tę aktywność. Przybył do nas z Finlandii, gdzie został wymyślony w latach 20. XX wieku, aby zapewnić zawodnikom narciarstwa całoroczny trening. Do Polski dotarł w okolicach 2003 roku. **Czytaj więcej TUTAJ.**



Bezpłatne Strefy Zdrowia „ADAMED DLA RODZINY” w październiku zawitają w Ełku oraz w Nowym Sączu.

Będzie tam można wykonać m.in.: badania kardiologiczne, pulmonologiczne, okulistyczne, diabetologiczne, USG oraz skorzystać z porad urologicznych i warsztatów psychologicznych.



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



# 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 PLAMKI 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<sub>1c</sub>
- 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](http://www.AdamedDlaRodziny.com)

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

PARTNERZY PROGRAMU:



## ⇒ CIEKAWOSTKI DLA SENIORA



Starsi ludzie są dla banków bardzo cennymi klientami – można ich z pewnością określić jako lojalnych (stosunkowo rzadko zmieniają konto), a dodatkowo chętnie lokują na rachunkach bankowych swoje oszczędności zgromadzone w ciągu wielu lat życia.

**Jakie cechy powinno spełniać konto odpowiednie dla seniorów? Czytaj więcej [TUTAJ](#).**

Czy osoby w wieku 60+ myślą o tym, jak ułatwić sobie życie, gdy przybędzie im jeszcze lat, a okaże się, że po schodach jest za wysoko lub mieszkanie za duże i za drogie? Ilu z nich zamierza zmienić swoje lokum na mniejsze, tańsze w utrzymaniu lub na niższym piętrze? A może zakłada tylko drobny lifting?

Albo jednak dostosowanie mieszkania, by łatwiej było się w nim poruszać? Albo w ogóle nie zaprzęta sobie tym głowy?

**Czytaj więcej [TUTAJ](#).**



***Nie możesz dojeżdżać do siedziby UTW? Uniwersytet w Twoim mieście ma niewystarczającą ofertę? Chcesz być bardziej aktywny i uczyć się języków? Uniwersytet Trzeciego Wieku – UTW APS Online zaprasza. Jego głównym celem jest rozwój intelektualny seniorów, poprzez wykłady i warsztaty o różnej tematyce. Czytaj więcej o tym [TUTAJ](#).***



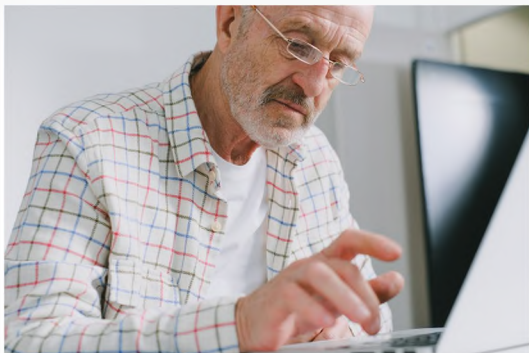
### **CO TO JEST TESTAMENT?**

Testament (z łac. testamentum) – rozrządzenie własnym majątkiem na wypadek śmierci. Testament może sporządzić osoba mająca pełną zdolność do czynności prawnych. **Czytaj więcej o testamencie [TUTAJ](#).**



## ⇒ CIEKAWOSTKI DLA SENIORA

Osiągnięcie wieku emerytalnego nie dla wszystkich oznacza koniec zawodowej aktywności. Przypomnijmy, że w Polsce emerytura przysługuje kobietom po ukończeniu 60. roku życia i mężczyznom po 65. roku życia, o ile przepracowali oni co najmniej 25 lat.



Wiele osób kontynuuje pracę u poprzedniego pracodawcy, zdarzają się jednak także sytuacje, w których nie jest to dobre rozwiązanie, np. ze względu na zbyt duże obciążenie obowiązkami, trudne warunki pracy czy po prostu chęć zmian i zrobienia w życiu czegoś innego. Wiek może wydawać się dużą przeszkodą w poszukiwaniu pracy dla seniora, warto jednak podejść do tego zadania z otwartą głową i pozytywnym nastawieniem. W końcu 60-latek z wieloletnim doświadczeniem zawodowym ma pracodawcom bardzo wiele do zaoferowania. Gdzie znaleźć oferty pracy dla ludzi po 60. roku życia i czym można się zająć, będąc na emeryturze? **Czytaj więcej [TUTAJ](#).**



Używamy go już nie tylko do przeglądania wiadomości ale traktujemy internet jako narzędzie pomagające nam w codziennym życiu – do kontaktu z innymi, do znajdowania potrzebnych informacji czy adresów i telefonów, a także coraz częściej do ... robienia zakupów, bez potrzeby wychodzenia z domu.

**Czytaj więcej [TUTAJ](#).**

**KORZYSTANIE Z INTERNETU STAJE SIĘ CORAZ POWSZECHNIEJSZE WŚRÓD OSÓB PO 60-TCE.**

**DLA SENIORA ADAMED**

**III UTW**  
OGÓLNOPOLSKA  
FEDERACJA STOWARZYSZEŃ  
UNIwersytetów TRZECIEGO WIEKU

FIRMA ADAMED JEST  
**PARTNEREM TYTULARNYM**  
OGÓLNOPOLSKIEJ FEDERACJI STOWARZYSZEŃ  
UNIwersytetów TRZECIEGO WIEKU

[www.federacja3utw.pl](http://www.federacja3utw.pl)  
[www.adameddlaseniora.pl](http://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](http://www.adameddlaseniora.pl)

### Profilaktyka chorób układu oddechowego

[www.glebokiodech.pl](http://www.glebokiodech.pl)

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

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

### Profilaktyka chorób serca

[www.sercenanowo.pl](http://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](http://www.odnalezcsciebie.pl)

