

NEWSLETTER

NUMER 24

MAJ 2023



OGÓLNOPOLSKA
FEDERACJA STOWARZYSZEŃ
UNIwersytetów TRZECIEGO WIEKU

⇒ ZDROWIE SENIORA

Czy są rady na to, by w dobrym zdrowiu dożyć sędziwego wieku? Wymienia się takie, jak utrzymanie odpowiedniej diety, unikanie używek, aktywność fizyczna i pozytywne nastawienie do życia. Próżno jednak wśród nich szukać dbałości o higienę jamy ustnej. A jednak coraz więcej badań pokazuje, że może być ona jednym z kluczowych czynników dobrego zdrowia na starość. Ostatnie doniesienia naukowe potwierdzają, że zdrowie zębów jest ściśle związane ze zdrowiem całego organizmu. Potrzebujesz dowodów?

Kliknij [TUTAJ](#).



DLA
SENIORA
ADAMED



OGÓLNOPOLSKA
FEDERACJA STOWARZYSZEŃ
UNIwersytetów TRZECIEGO WIEKU

FIRMA ADAMED JEST
PARTNEREM TYTULARNYM
OGÓLNOPOLSKIEJ FEDERACJI STOWARZYSZEŃ
UNIwersytetów TRZECIEGO WIEKU

www.federacja3utw.pl
www.adameddlaseniora.pl

Późna, a do tego obfita kolacja to proszenie się o problemy ze zdrowiem. Badania wskazują nawet na rosnące ryzyko chorób serca i nowotworów. Według naukowców, paradoksalnie natura skłania nas do jedzenia późną porą, ale istnieją proste sposoby, aby się jej oprzeć.

Aby dowiedzieć się więcej kliknij [TUTAJ](#).

⇒ WARTO WIEDZIEĆ

Urząd Komisji Nadzoru Finansowego, w ramach projektu edukacyjnego Centrum Edukacji dla Uczestników Rynku – CEDUR, we współpracy z Komendą Główną Policji oraz Ministerstwem Rodziny i Polityki Społecznej organizuje webinaria dla seniorów.

Już 18 maja 2023 r. odbędzie się webinarium pt. „**Informacyjna rola KNF i UKNF. Sprawdź zanim podejmiesz decyzję inwestycyjną**”. Jego celem jest przybliżenie roli informacyjnej Komisji Nadzoru Finansowego i Urzędu Komisji Nadzoru Finansowego, zapoznanie z zasobami informacyjnymi strony internetowej KNF, przekazanie wskazówek dotyczących możliwości weryfikacji podmiotów oferujących usługi na rynku finansowym, zapoznanie z wymogami dotyczącymi świadczenia usług na rynku finansowym. Więcej informacji oraz zasady uczestnictwa **TUTAJ**.

Z kolei **21 czerwca 2023 r.** odbędzie się webinarium pt. „**Okazja czy oszustwo? Sprawdź zanim podejmiesz decyzję inwestycyjną**”, które ma zwrócić uwagę seniorów na ryzyka związane z inwestycjami na rynku finansowym, uwrażliwienie na ryzyko oszustw oraz przybliżenie roli informacyjnej i edukacyjnej Komisji Nadzoru Finansowego i Urzędu Komisji Nadzoru Finansowego. Więcej informacji oraz zasady uczestnictwa **TUTAJ**.



Zachęcamy do wysłuchania rozmowy z doktorem Andrzejem Kobiałką z Katedry Pedagogiki Pracy i Gerontologii Społecznej Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie na temat: ***Jak senior radzi sobie w sieci?*** Wywiad w formie podcastu jest dostępny na stronie internetowej Radia Kraków - kliknij **TUTAJ**.

⇒ 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

