

⇒ ZDROWIE SENIORA

Neurony w obszarze mózgu odpowiedzialnym za pamięć mogą być o 10% większe u osób w wieku 80 lat lub starszych, które zachowały doskonałą pamięć, w porównaniu z rówieśnikami o słabszej pamięci, a nawet z osobami o 20-30 lat młodszymi. Osoby te, określane w badaniach jak „superseniorzy”, wydawały się też bardziej odporne na choroby neurodegeneracyjne, jak choroba Alzheimera.

Czytaj więcej [TUTAJ](#).

Czy wiesz co wydłuża życie nawet o kilkanaście lat? Pamiętanie o tych pięciu prostych rzeczach powstrzyma rozwój najgroźniejszych chorób i zwiększy szansę na utrzymanie formy w podeszłym wieku.

Czytaj więcej [TUTAJ](#).



⇒ BEZPIECZNY SENIOR



Gdy czujesz się samotnie, gdy przed Tobą jawią się problemy nie do rozwiązania, gdy chcesz z kimś o tym porozmawiać – **możesz skorzystać z telefonu zaufania.**

Jak działają takie formy wsparcia i czy warto z nich korzystać?

Czytaj więcej [TUTAJ](#).



Dystans, ostrożność i czujność również co do przekazywanych informacji spowodują, iż nie staniesz się ofiarą oszustwa. Niechaj to jednak chodzi w parze z Twoją życzliwością dla innych i otwartością na poznawanie świata.

O tym co zrobić by czuć się bezpieczniej czytaj [TUTAJ](#).

⇒ CIEKAWOSTKI DLA SENIORA



„Czy lubisz swój dom?” – to jedno z pytań, które w swoim nowym badaniu zadała respondentom polska marka wnętrzarska VOX. Okazało się, że na nasze odczucia względem czterech kątów wpływa szereg różnych czynników: od aranżacji pomieszczeń, przez stan własności, aż po osoby, które z nami mieszkają.

Czytaj więcej [TUTAJ](#).



Polacy szturmują e-sklepy. W tym roku wydatki internetowe Polaków mają wzrosnąć o ponad 30%, co jest najlepszym wynikiem w Europie.

Jak informuje "Rzeczpospolita", nasz kraj od lat jest w czołówce rynków, na których wydatki internetowe rosną najszybciej. Pandemia spowodowała, że po zamknięciu stacjonarnych sklepów konsumenci w całej Europie ruszyli na zakupy online.

Okazuje się, że w Polsce znacznie chętniej niż w innych krajach.

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

DLA
SENIORA
ADAMED



FIRMA ADAMED JEST
PARTNEREM TYTULARNYM
OGÓLNOPOLSKIEJ FEDERACJI STOWARZYSZEŃ
UNIWERSYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

www.federacja3utw.pl
www.adameddlaseniora.pl

⇒ CIEKAWOSTKI DLA SENIORA



Seniorzy stają się coraz liczniejszą grupą. 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 o tym [TUTAJ](#).

Starzenie się umysłu można opóźnić nie tylko dzięki aktywności fizycznej, ale także mentalnej. Codzienne rozmowy, rozwijanie swoich hobby oraz uczestniczenie w społeczeństwie – to wszystko składa się na lepszą kondycję psychiczną. Co więcej, zdaniem ekspertów, to recepta na długowieczność. **Jak więc zachęcić seniorów do rozwijania swoich zainteresowań i ćwiczenia umysłu?**

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



O pasji i pracy z Joanną Radziwiłł, współzałożycielką Fundacji Opiekuńcze Skrzydła i właścicielką Pracowni Psychologicznej na Flexi.pl. Idąc tą samą drogą od wielu lat, drogą, którą wyznaczają pomoc i pasja, ale też szczęście rodzinne, warto skupić się na przyszłości, którą determinują: „teraźniejszość”, „teraz” i „dzisiaj”.

Wywiad o tym, czego pokolenie 50+ może nauczyć się od dzieci, znajdziesz klikając [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

