

# NEWSLETTER

NUMER 25

LIPIEC 2023



OGÓLNOPOLSKA  
FEDERACJA STOWARZYSZEŃ  
UNIWERSYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

## ⇒ ZDROWIE SENIORA

**Osteoporoza nazywana jest cichą złodziejką kości.** Osoby dotknięte tą chorobą nie zdają sobie bowiem przez wiele lat sprawy, że ich kości stają się coraz bardziej kruche. Aż do pierwszego złamania...

Co powinniśmy wiedzieć o osteoporozie, żeby się przed nią skutecznie bronić? O tym m.in. w wywiadzie z Hanną Stolińską, dietetykiem klinicznym, doktorem nauk o zdrowiu, autorką książki „Dieta w leczeniu osteoporozy”.

Więcej informacji [TUTAJ](#).



DLA   
**SENIORA**  
ADAMED



OGÓLNOPOLSKA  
FEDERACJA STOWARZYSZEŃ  
UNIWERSYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

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

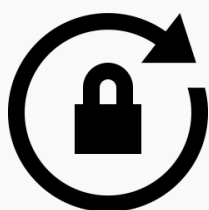
[www.federacjaautw.pl](http://www.federacjaautw.pl)  
[www.adameddlaseniora.pl](http://www.adameddlaseniora.pl)



Stres wpływa negatywnie na serce. **Zdrowa dieta, rozsądny tryb życia, unikanie szkodliwych nałogów to tylko jedna, ta bardziej „fizyczna” strona dbałości o serce.** Aby ten narząd nie chorował, równie ważna jest dobra kondycja psychiczna. Sprawdź, jak unikać stresu.

Czytaj więcej [TUTAJ](#).

## ⇒ BEZPIECZEŃSTWO SENIORA



Internet to morze nieograniczonych możliwości nie tylko dla osób młodych. **Senior w sieci obecnie robi zakupy, kontaktuje się z najbliższymi, ogląda spektakle teatralne online i korzysta ze zdalnej nauki.** Znacznie poszerza to możliwości osób starszych i pozwala im aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym czy kulturalnym – także bez wychodzenia z domu. Niestety zdarza się, że osoby dojrzałe nie mają do końca świadomości zagrożeń, jakie czyhają na nie w wirtualnym świecie. **Jest jednak kilka sposobów na to, aby seniorzy czuli się w sieci dobrze i bezpiecznie! Czytaj więcej [TUTAJ](#).**



20 marca 2023 r. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uhonorowała Kraków za wysiłki na rzecz tworzenia środowiska przyjaznego dla osób starszych, oficjalnie przyjmując stolicę Małopolski do Globalnego Programu Miast i Społeczności Przyjaznych Starzeniu (Global Network of Age-friendly Cities and Communities).

**O tym, jak powinno wyglądać miasto przyjazne osobom starszym w rozmowie z Mariuszem Bartkowiczem opowiada Anna Okońska Walkowicz - Pełnomocniczka Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej.**



Aby odsłuchać podcast „Jak powinno wyglądać miasto przyjazne osobom starszym?” - kliknij [TUTAJ](#).

**Umówienie online wizyty do lekarza, złożenie zeznania podatkowego bez wychodzenia z domu czy zamówienie zakupów z dostawą wprost pod drzwi nikogo już nie dziwią.**

Tego typu rozwiązania są udogodnieniem również dla seniorów, którzy coraz chętniej korzystają z internetu. Wraz z nauką obsługi sieci powinna się także pogłębiać wiedza o zagrożeniach, jakie mogą ich tam spotkać.

**Czytaj więcej [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](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.odnalezc siebie.pl](http://www.odnalezc siebie.pl)

