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.federacjautw.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.

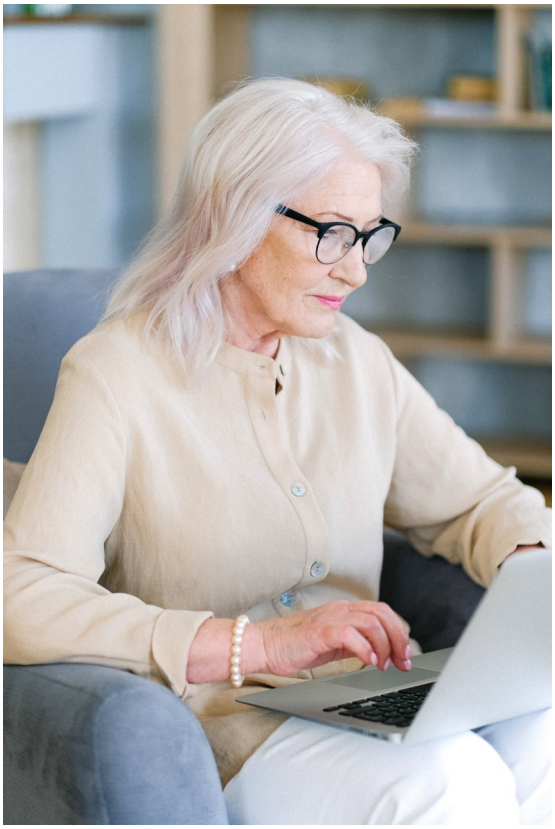
Czytaj więcej TUTAJ.

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 wymieniania 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

ADAMED

GŁĘBOKI ODDECH

ODNALEŹĆ SIEBIE

DLA SENIORA ADAMED

serce na nowo

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.glebokioddech.pl

@glebokioddechadamed

@glebokioddechadamed

Profilaktyka chorób serca

www.sercenanowo.pl

@sercenanowoadamed

@sercenanowoadamed

Edukacja na temat zaburzeń i chorób układu nerwowego

www.odnalezcsiebie.pl

ADAMED
Dla Rodziny

ADA/09545/11/21