NEWSLETTER

OGÓLNOPOLSKA FEDERACJA STOWARZYSZEŃ UNIWERSYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

LISTOPAD 2023, NUMER 28

ZDROWIE SENIORA

Reumatoidalne zapalenie stawów (RZS) to przewlekła choroba autoimmunologiczna, która atakuje głównie stawy, ale może wpływać także na inne narządy i tkanki.
W wyniku procesu zapalnego błona maziowa stawów ulega uszkodzeniu, co prowadzi do bólu, obrzęków i sztywności. RZS dotyka zarówno młodszych, jak i starszych osób, jednak częstość występowania tej choroby zwiększa się z wiekiem, a seniorzy są szczególnie narażeni na rozwój RZS. Dowiedz się więcej TUTAJ

Torebka od herbaty może skrywać różne niebezpieczne substancje.

Czy parzenie herbaty ekspresowej jest zdrowe? Czytaj więcej na ten temat TUTAJ

Alergia jest jednym z najczęściej występujących problemów zdrowotnych, szczególnie u seniorów. Może to być bardzo uciążliwe i wpływać na jakość życia osób starszych. Na co najczęściej uczuleni są seniorzy i jak można im pomóc? Dowiedz się więcej TUTAJ

ZDROWIE SENIORA

Przed cukrzycą ochraniają owoce jagodowe, czerwone grejpfruty i winogrona oraz świeżo parzona czarna herbata typu Junan.
Nie należy za to pić napojów opartych na ekstraktach herbaty – twierdzą naukowcy.
Czytaj więcej TUTAJ

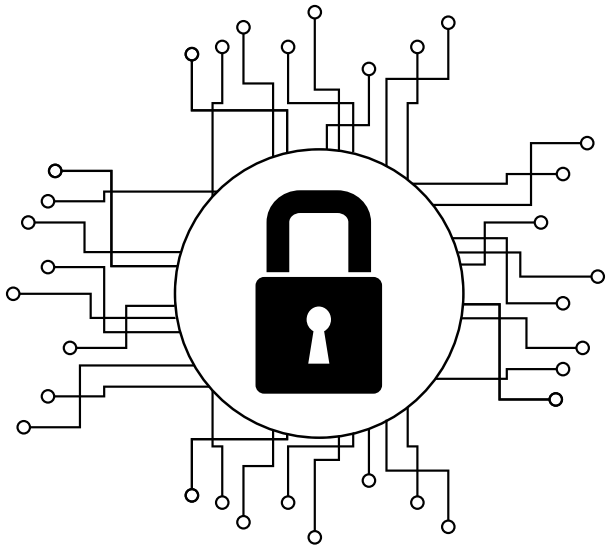
Wiele osób jest nieświadomych tego, że oczekiwana długość snu po 65. roku życia rzadko przekracza 7 godzin, a u niektórych z nich skraca się nawet do 5-6 godzin - twierdzi prof. Adam Wichniak.
Więcej na ten temat TUTAJ

Winogrona zapewniają oczom lepszą ochronę przed wolnymi rodnikami niż luteina, roślinny barwnik stosowany jako suplement diety – wynika z badania, które publikuje pismo „Free Radical Biology and Medicine".
Czytaj więcej o tym TUTAJ

W 2060 r., zgodnie z prognozami ONZ, liczba ludności na Ziemi osiągnie 10 miliardów. Przeludnienie planety, a z drugiej strony kryzys klimatyczny, generują nowe wyzwania, jeśli chodzi o produkcję i dystrybucję żywności – podkreślali naukowcy podczas debaty, która odbyła się na Festiwalu Nauki w Warszawie.
Czytaj więcej TUTAJ

BEZPIECZEŃSTWO SENIORA

Według statystyk Biura Informacji Kredytowej (BIK-u) w Polsce może dochodzić każdego roku od kilkunastu do nawet kilkudziesięciu tysięcy przypadków przejęcia cudzej tożsamości, mających na celu wyłudzenie kredytu lub zawarcie sfałszowanej umowy.



Czym jest kradzież tożsamości i jakie mogą być jej konsekwencje?
Czytaj więcej 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 zwłaszcza 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.

Więcej na ten temat TUTAJ

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