



Wykłady na temat zdrowia i aktywności fizycznej, bezpłatne pomiary ciśnienia i cukru, porady oraz warsztaty samoobrony - tak bogaty program miało seminarium dla seniorów, które odbyło się w Toruniu z okazji Dnia Babci i Dziadka.

Organizatorami spotkania pod hasłem „Aktywny, bezpieczny i zdrowy senior” była Straż Miejska, urząd marszałkowski, Toruńska Szkoła Wyższa, Toruński Oddział Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Toruńskie Zakłady Materiałów Opatrunkowych oraz Fundacja „Razem Zmieniamy Świat”.

W ramach seminarium seniorzy dowiedzieli się między innymi, jak żyć aktywnie, dbając o swoje zdrowie oraz kondycję umysłową. Ponadto specjaliści poruszyli bardzo istotne kwestie dotyczące chorób podeszłego wieku oraz naświetlili problem przemocy w rodzinie i bezpieczeństwa osób starszych. W ramach panelu zdrowotnego wszyscy uczestnicy mogli wykonać bezpłatne badania poziomu cukru i ciśnienia tętniczego krwi oraz skorzystać z bezpłatnych porad psychologicznych oraz prawnych.



Dodatkowo chętni seniorzy mieli możliwość wzięcia udziału w warsztatach z zakresu skutecznej samoobrony. Ponadto odbyły się zajęcia z trenerem i pielęgniarką skierowane do opiekunów osób starszych i niesamodzielnych. Na wszystkich uczestników spotkania czekały atrakcyjne upominki. Udział w warsztatach wzięło około 40 osób.

- [Powrót](#)
- [Udostępnij na: X](#)
- [Udostępnij na: FB](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)