



**Z okazji Dnia Babci i Dziadka Komenda Straży Miejskiej w Toruniu zaprasza 21 stycznia 2013 roku do udziału w bezpłatnym seminarium „Aktywny, bezpieczny i zdrowy senior”. Seminarium odbędzie się w Toruńskiej Szkole Wyższej przy ul. Młodzieżowej. Początek spotkań godz. 10.40.**

Program seminarium z uwagi na zróżnicowaną tematykę został podzielony na trzy części: edukacyjną, zdrowotną oraz warsztatową. Na wykładach seniorzy dowiedzą się jak żyć aktywnie, dbając o swoje zdrowie oraz kondycję. Ponadto specjaliści poruszą bardzo istotne kwestie dotyczące chorób podeszłego wieku oraz naświetlą problem przemocy w rodzinie i bezpieczeństwa osób starszych.

W ramach panelu zdrowotnego wszyscy uczestnicy będą mogli wykonać bezpłatne badania poziomu cukru i ciśnienia tętniczego krwi oraz skorzystać z bezpłatnych porad psychologicznych oraz prawnych. Dodatkowo chętni seniorzy będą mieli możliwość wzięcia udziału w warsztatach z zakresu skutecznej samoobrony.

*- Ponadto przewidujemy zajęcia z trenerem i pielęgniarką skierowane do opiekunów osób starszych i niesamodzielnych. Na wszystkich uczestników spotkania czekają*

*atrakcyjne upominki* - **mówi rzecznik prasowy Straży Miejskiej w Torunia Jarosław Paralusz.**

Organizatorami akcji są: Komenda Straży Miejskiej w Toruniu, Urząd Marszałkowski Województwa Kujawsko - Pomorskiego, Toruńska Szkoła Wyższa, Toruński Oddział Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Toruńskie Zakłady Materiałów Opatrunkowych i Fundacja „Razem Zmieniamy Świat”.

[>>>Szczegółowy program seminarium TUTAJ](#)

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