

WEŹ UDZIAŁ W BEZPŁATNYM, TRWAJĄCYM 8. MIESIĘCY PROGRAMIE SENIORPEDIA.PL I WPROWADŹ DOBRE NAWYKI DO CODZIENNEJ RUTYNY.

W roku 2025 wdramy przepis na długie życie w dobrym zdrowiu. Zgłoszenia podczas Konferencji „Seniorpedia.pl – Razem! Chętnie! Wzajemnie!” 10.grudnia 2024 - opis na **odwrocie ulotki**. Spotkasz artystów, lekarzy, psychologów psychoterapeutów oraz innych seniorów. Czas umiłą Ci występy artystyczne i zdrowe przekąski. Możesz zapisać się do naszego **BEZPŁATNEGO** programu troski o ciało i umysł. **Zapraszamy!**

ZAKRES ZAJĘĆ I WYCIECZEK W PROGRAMIE TROSKI O CIAŁO I UMYSŁ

8. comiesięcznych analiz składu masy ciała InBody 770 i indywidualne zalecenia

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA, TANIEC, DIETA, TROSKA O WYGLĄD

- wykorzystanie terapeutycznego wpływu muzyki, tańca oraz nowość w Polsce: NeuroDance,
- Tai Chi, Nordic Walking i inne,
- składniki zrównoważonej diety i nauka prostych przepisów,
- zabiegi pielęgnacyjne ciała i twarzy wykonywane w domu i w gabinecie,

PSYCHOEDUKACJA, RELAKSACJA, UWAŻNOŚĆ, OPIEKA I POMOC

- psychoedukacja, redukcja stresu, relaksacja i ćwiczenia uważności,
- edukacja dla dawania i otrzymywania poczucia bezpieczeństwa,
- o relacjach z wnukami, skutecznej pomocy i współpracy międzypokoleniowej

WYCIECZKI I WYDARZENIA KULTURALNE

- terapeutyczny uważny kontakt z naturą i wycieczki szlakami 60+ Zdrowiej z naturą w Dolinach Nadleśnictw: Krzeszowice, Niepołomice, Miechów, Myślenice oraz grill/ognisko,
- rejs statkiem do Tyńca oraz udział w wydarzeniach kulturalnych.

60+

*W roku 2025
dbaj o siebie razem z nami
dla długiego życia w dobrym zdrowiu.*

kontakt: biuro@seniorpedia.pl

