

# Październik - miesiącem seniora na FALI

04.10.2022 11:34 Katarzyna Jarosińska / Oddział ds. Polityki Senioralnej

kategoria: **Dla mieszkańca - kalendarz**

**Zdrowie**

**Spotkania informacyjne**

**Czas wolny - kalendarz**

**Aquapark Fala**

**Dla seniorów**

**Seniorzy**

**Aquapark FALA zaprasza seniorów w każdy piątek października (7,14, 21 i 28.10.2022) w godzinach od 9:30 do 13:30 na bezpłatne, atrakcyjne konsultacje, dostępne w holu głównym Aquaparku FALA:**



W trosce o zdrowie, dobre samopoczucie i kondycję zapraszamy seniorów do odwiedzenia Aquaparku FALA, gdzie przygotowaliśmy dla bezpłatne, atrakcyjne konsultacje, dostępne w holu głównym Aquaparku FALA:

- Wyjazdy po zdrowie- oferty wczasów zdrowotnych dla seniorów,
- Pomiar cukru i ciśnienia we krwi, omówienie wyników i zalecenia,
- Porady fizjoterapeuty w zakresie zdrowego i bezpiecznego ruchu dla seniorów np. instrukcja nordic walking,
- Stopy lekkie jak motyle- porady podologa dotyczące problemów ze stopami,
- Odważ się- pomiary składu ciała, obliczanie BMI, ważenie, pomiar tkanki tłuszczowej,
- Porady dietetyczne,
- Kiermasz taniej książki

W każdy piątek od 10:00 do 13:00 w restauracji Fala specjalnie dla seniorów pyszny zestaw w niskiej cenie: świeżo wyciskany sok z marchwi i muffinka za 12,90 zł.

**DODATKOWO:**

- W dniu 14 października (piątek) - będzie miał miejsce jednorazowy pokaz oferty spędzania czasu wolnego dla seniorów w ramach Centrów Zdrowego i Aktywnego Seniora działających w obrębie Miejskich Centrów Medycznych. Rozdawanie Pudełka Życia oraz karty medycznej.
- 28 października -w ostatni piątek - oferta wolontariatu dla seniorów - POMOST