

Spotkania prozdrowotne dla seniorów

05.12.2022 10:13 Katarzyna Jarosińska / Oddział ds. Polityki Senioralnej

kategoria: **Dla mieszkańca - kalendarz**

Zdrowie

Czas wolny - kalendarz

Dla seniorów

Konferencje, wykłady, prelekcje

Sport

Seniorzy

Zdrowie

Miejskie Centrum Medyczne im. dr. K. Jonschera w Łodzi zaprasza seniorów na dwa spotkania: "Mikołajki dla seniorów" w dniu 06.12.2022 oraz "Aktywna zima seniora" w dniu 17.12.2022.



MIKOŁAJKI DLA SENIORÓW

6.12.2022, godz. 15:00 - 19:00, Przychodnia Lecznicza (ul. Lecznicza 6)

W programie m.in.:

- Bilans masy ciała
- Ćwiczenia rehabilitacyjne
- Zajęcia edukacyjne dot. cukrzycy
- Porady dietetyczne
- Nordic walking
- Gry i zabawy świąteczne

AKTYWNA ZIMA SENIORA

17.12.2022, godz. 10:00 - 13:00, Dom Dziennego Pobytu, Szpital im. dr. H. Jordana (ul. Przyrodnicza 7/9)

W programie m.in.:

- Teleporada- jak z niej skorzystać?
- Proste plecy - ćwiczenia z rehabilitantem
- Joga śmiechu
- Konsultacje z ekspertem z Narodowego Funduszu Zdrowia
- Analiza składu ciała - wskazówki dietetyczne

- Nordic walking
- Gry i zabawy świąteczne

Udział w spotkaniach jest bezpłatny.

