



MIEJSKIE CENTRUM MEDYCZNE
JONSCHER
IM. DR. KAROLA JONSCHERA W ŁODZI



Pożegnanie Jesieni

Zapraszamy 4 listopada 2017

w godz. 11-00 – 14.00

Szpital im. H. Jordana w Łodzi

ul. Przyrodnicza 7/9

Spotkanie dedykowane dla Seniorów oraz ich opiekunów.

w programie:

- **11.00 – 12.00** zbiórka przed Szpitalem im H. Jordana. Rozgrzewka, pokaz prawidłowego chodzenia z kijkami oraz marsz nordic walking do Parku Julianowskiego.
- **12.00 – 13.00** Taoistyczne Tai Chi™ dla Seniora
- **13.00 - 14.00** porady dietetyka, komponowanie zbilansowanych posiłków, wskazówki dietetyczne z uwzględnieniem jednostek chorobowych oraz jesiennej pory roku.

Przez cały czas trwania spotkania będzie można również skorzystać z:

- mierzenia, ważenia, obliczania BMI
- pomiaru ciśnienia tętniczego
- bezpłatnego badania słuchu
- oraz wielu innych atrakcji

