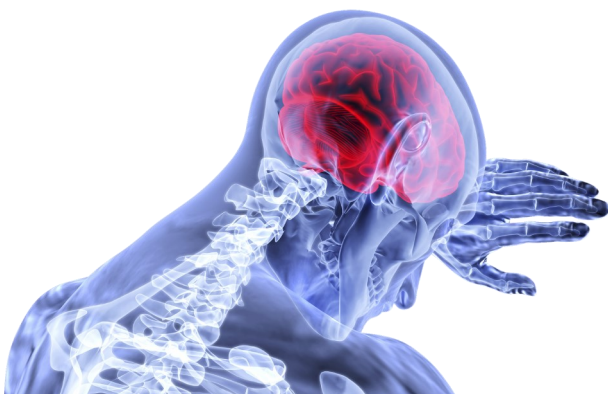
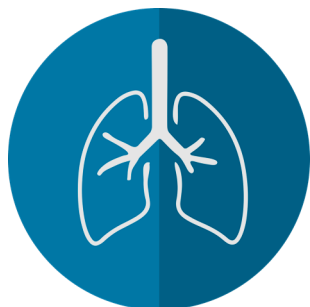


## ⇒ ZDROWIE SENIORA



W listopadzie wystartowała infolinia dla pacjentów z przewlekłą chorobą płuc – [516-376-675](tel:516-376-675)



Osoby z przewlekłą chorobą płuc codziennie borykają się z postępującymi objawami choroby utrudniającymi im normalne funkcjonowanie. Dla wielu z nich POChP wiąże się z nawracającymi dusznościami i nieustającym stresem o własne zdrowie i życie.

Dowiedz się więcej [TUTAJ](#).

To już trzecia edycja **ALERTU UDAROWEGO**, stworzonego w ramach kampanii STOP UDAROM z okazji Światowego Dnia Udaru Mózgu. **Kampania Stop Udarom – największa i najdłużej trwająca inicjatywa edukacyjna w Polsce dotycząca tematyki udaru mózgu** – co roku wysyła mocne sygnały tego dnia, aby szczególnie przypomnieć o tej chorobie, jej objawach, konsekwencjach, a przede wszystkim o tym, że chorym można pomóc, jeśli szybko wezwiemy pomoc medyczną.

Aby dowiedzieć się więcej kliknij [TUTAJ](#).

DLA  
**SENIORA**  
ADAMED



OGÓLNOPOLSKA  
FEDERACJA STOWARZYSZEŃ  
UNIwersytetów TRZECIEGO WIEKU

FIRMA ADAMED JEST  
**PARTNEREM TYTULARNYM**  
OGÓLNOPOLSKIEJ FEDERACJI STOWARZYSZEŃ  
UNIwersytetów TRZECIEGO WIEKU



O TYM CZYM SĄ **NIEBIESKIE STREFY** ORAZ O **TAJEMNICACH DŁUGOWIECZNOŚCI I SZCZĘŚCIA** PRZECZYTAJ [TUTAJ](#).

**Taniec** – podobnie jak joga czy inne aktywności obejmujące ciało i umysł – **może pozytywnie zmieniać struktury mózgu**. Zdaniem badaczy w przyszłości ta forma ekspresji ruchowej może stać się uzupełnieniem terapii. Przeczytaj, dlaczego warto tańczyć!

Czytaj więcej [TUTAJ](#).



Większość z nas sądzi, że medytacja sprzyja relaksowi i obniża ciśnienie krwi, ale żeby od razu zmieniać DNA? Zaraz, czy to nie szaleństwo? Okazuje się, że nie.

Czytaj o tym więcej [TUTAJ](#).

Wszyscy wiedzą, że ćwiczenia fizyczne są dobre dla zdrowia. Niektórzy potrafią nawet wymienić powody: wzmacniają mięśnie i stawy oraz pomagają w zwalczaniu niektórych chorób. **Niewielu jednak wie dlaczego i w jaki sposób aktywność fizyczna została wpisana w ludzką naturę.**

Czytaj więcej [TUTAJ](#).



## ⇒ SENIOR I ŻYCIE CODZIENNE

Zjawisko o nazwie **SILVER COHOUSING** – czyli współdzielenie mieszkania przez grupę obcych sobie osób powyżej 65. roku życia – zyskuje w Europie na popularności. **To, co przekonuje seniorów do wspólnego mieszkania to niższe koszty życia i... dobre towarzystwo.**

Czytaj więcej [TUTAJ](#).



**28 proc. osób po 65. roku życia wiedziałoby, jak poradzić sobie z atakiem hakerów na komputer, tablet lub telefon. Na e-zagrożenia lepiej przygotowani są ludzie młodzi – wynika z badania serwisu ChronPESEL.pl i Krajowego Rejestru Długów.**

Czytaj więcej [TUTAJ](#).

Kiedyś symbol kujona, dzisiaj stylowy dodatek. Jaki stosunek mają Polacy do okularów? Ile kosztują okulary korekcyjne? Czym kierujemy się podczas wyboru nowych oprawek? Czy okularnicy rzeczywiście uważani są za kujonów? Na te pytania odpowiada najnowsze badanie “Raport o okularach Polaków. Jak je nosimy, kupujemy i co dla nas znaczą?”.

Czytaj więcej [TUTAJ](#).



# ⇒ PROGRAMY SPOŁECZNE FIRMY ADAMED

## RODZINA PROGRAMÓW SPOŁECZNYCH



### Aktywizacja osób starszych

W ramach programu Adamed wspiera Seniorów, edukuje ich i zachęca do prowadzenia aktywnego stylu życia.

[www.adameddlaseniora.pl](http://www.adameddlaseniora.pl)

### Profilaktyka chorób układu oddechowego

[www.glebokiodech.pl](http://www.glebokiodech.pl)

 [@glebokioddechadamed](https://www.facebook.com/glebokioddechadamed)

 [@glebokioddechadamed](https://www.instagram.com/glebokioddechadamed)

### Profilaktyka chorób serca

[www.sercenanowo.pl](http://www.sercenanowo.pl)

 [@sercenanowoadamed](https://www.facebook.com/sercenanowoadamed)

 [@sercenanowoadamed](https://www.instagram.com/sercenanowoadamed)

### Edukacja na temat zaburzeń i chorób układu nerwowego

[www.odnalezc siebie.pl](http://www.odnalezc siebie.pl)

