

PROFILAKTYKA ZDROWEGO STYLU ŻYCIA



Zajęcia obejmą m.in. tematykę:

- żywienia osób starszych i przewlekle chorych,
- znaczenia nawodnienia,
- aktywności fizycznej dostosowanej do wieku,
- technik relaksacyjnych,
- profilaktyki upadków i zachowań ryzykownych,
- zarządzania lekami i komunikacji z personelem medycznym.

Spotkania będą prowadzone w sposób przystępny i angażujący, z użyciem materiałów dydaktycznych typu ulotki, broszury zapewnione przez prowadzącego i przykładów praktycznych.

