

Sportowy Uniwersytet Vol.3: Zdrowy i aktywny senior

Z pomocą młodych pokoleń aktywizujemy warszawskich seniorów.
Chcemy być katalizatorem tworzenia nowej rzeczywistości,
w której wiek przestaje być ograniczeniem, a okres senioralny staje się pięknym czasem.
Wyobraź sobie świat bez różnic pokoleniowych, bez samotności i wykluczenia, w którym panuje
wzajemny szacunek, otwartość i ciekawość życia.
Świat, w którym każdy czuje się potrzebny i ma swoje miejsce.

Udział w wydarzeniu jest bezpłatny.

Weź udział w międzypokoleniowej wymianie doświadczeń.
Przyłącz się do nas i odmień sportowe życie naszych seniorów.

Czas i miejsce wydarzenia:

Sobota 14.10.2023. Zaczynamy o 11.15.
Klubokawiarnia Pora na Seniora, ul. Puławska 3, 02-515 Warszawa

Program wydarzenia:

11:30 - 12:15

I Moduł: Aktywność fizyczna jako metoda zapobiegania depresji.
Prowadzący: dr. Sławomir Murawiec
- wykładowca, psychiatra

12:15 - 13:00

II Moduł: Zdrowy i aktywny senior. Dieta (aktywnego) seniora.
Prowadząca: mgr. inż. Beata Cieślińska
- dietetyk sportowy i kliniczny, szkoleniowiec

Przerwa 13:00 – 13:30

13:30 - 14:15

III Moduł: Aktywność fizyczna w okresie menopauzalnym.
Prowadzący: dr. Jacek Tulimowski
– ginekolog, ultrasonolog

14:15 - 15:00

IV Moduł: Jaką aktywność wybrać dla siebie?
Prowadzący: Mariola Będkowska
- trener nordic walking, animator zdrowego stylu życia

[Dołącz do wydarzenia i zaprosz znajomych!](#)

Organizator: AKTYWNA WARSZAWA

Partnerzy: [Fundacja im. Józefa Fettera „Pora na Seniora”](#) i [Klubokawiarnia „Pora na Seniora”](#)