

Informacje o zadaniu 7

Wpisany przez Andrzej Borodijuk

piątek, 11 stycznia 2019 11:46 - Poprawiony czwartek, 12 listopada 2020 12:24

Akademia Seniora - 11 modułów zajęć

- Psychodietetyka i psychologia odżywiania;
- Jak zachować pamięć i sprawność mentalną;
- Jak być szczęśliwym?
- Radzenie sobie ze stresem i własnym nastrojem;
- Dlaczego nie mogę schudnąć?
- Jak prawidłowo dbać o starsze osoby;
- Nauka samobadania piersi;
- Prawidłowe mierzenie ciśnienia krwi i tętna oraz oznaczanie stężenia glukozy we krwi;
- Bukiet w każdym domu;
- Nisamowite filcowanie;
- Obraz współczesnego mężczyzny.

Terminarz spotkań: [Pazdziernik 2020](#)

[Wrzesień](#)

[Styczeń](#)

[Grudzień](#)

[□](#) [□](#)

[Październik](#)

[Listopad](#)