

LOKALNY OŚRODEK WIEDZY I EDUKACJI

ZAPRASZA SENIORÓW DO UDZIAŁU W PROJEKCIE
"TERAZ PORA DLA SENIORA"

Miejsce zajęć: budynek szkoły w Lechlinie



FIZJOTERAPIA I GIMNASTYKA

20.03.2019

16:30-18:30

**Fizjoterapia, osteopatia i terapia
manualna w usprawnianiu seniorów**

24.04.2019

16:30-18:30

**Ostre i przewlekłe zespoły bólowe
układu kostno-stawowego i kręgosłupa**

08.05.2019

16:30-18:30

**Usprawnianie
narządu ruchu**

12.06.2019

16:30-18:30

**Stany pourazowe, przewlekłe bóle głowy,
stres i problemy trawienne**

PROFILAKTYKA KULINARNA

26.03.2019

15:30-18:30

**Profilaktyka
w żywieniu seniora**

16.04.2019

15:30-18:30

**Przykładowe jadłospisy i nauka bilansu
żywieniowego seniora**

28.05.2019

15:30-18:30

**Praktyczne ustawienia w jednostkach
chorobowych**

11.06.2019

15:30-18:30

**Samodzielne ustawienie jednego dnia
żywieniowego swojej grupy zdrowotnej**