

### **Szanowni Państwo,**

Krajowy Instytut Gospodarki Senioralnej serdecznie zaprasza do udziału w bezpłatnym kursie online pt. Letnia Akademia Seniora. Spotkania poprowadzą Eksperci PZU Zdrowie. W trakcie spotkań na żywo będziemy rozmawiać o tematach zdrowotnych ważnych dla osób w dojrzałym wieku.

**Aby wziąć udział, wystarczy kliknąć w link i zapisać się na zajęcia:**  
<https://abcsenior.com/akademialetnia/>

### Program webinarów Leniej Akademii Seniora:

Data 20.07.2022, godz. 10:00 Temat: Zdrowie zaczyna się w kuchni – jak dieta wspiera dobrą kondycję? Ekspert: mgr Sandra Ataniel, dietetyk

Data: 27.07.2022, godz. 10:00 Temat: Depresja w dojrzałym wieku – nie bój się prosić o pomoc! Ekspert: mgr Monika Kotlarz-Koza, psycholog

Data: 03.08.2022, godz. 10:00 Temat: Jak dbać o kręgosłup w dojrzałym wieku Ekspert: lek. med. Paweł Niziołek, medycyna sportowa

Data: 10.08.2022, godz. 10:00 Temat: Suplementy diety – bądź świadomym konsumentem Ekspert: mgr Sandra Ataniel, dietetyk

Data: 17.08.2022, godz. 10:00 Temat: Aktywność fizyczna w każdym wieku Ekspert: lek. med. Paweł Niziołek, medycyna sportowa

Data: 24.08.2022, godz. 10:00 Temat: Profilaktyka po 50-tce, czyli masz wpływ na swoje zdrowie! Ekspert: lek. med. Magdalena Gudzińska-Adamczyk, epidemiolog

Data: 31.08.2022, godz. 10:00 Temat: Nowotwory – współczesna plaga Ekspert: lek. med. Magdalena Gudzińska-Adamczyk, epidemiolog