

Kategoria: [Rodzina i zdrowie](#), [Z życia gminy](#) Data publikacji: 08.02.2024r.



Pierwsza część szkolenia dotyczyła m.in. tematu oszustw, kradzieży tożsamości, ochrony danych osobowych, obowiązku alimentacyjnego, problemu przemocy wobec osób starszych, praw konsumenta, a także prawa spadkowego m.in. dziedziczenia, praw spadkobierców.

Po szkoleniu seniorzy mieli okazję skorzystać z bezpłatnych indywidualnych porad udzielanych przez radcę prawnego.

W dalszej części spotkania fizjoterapeuta opowiedział o tym „jak zadbać o sprawność fizyczną po 60-tce” oraz jak regularna aktywność fizyczna pomaga m.in. zapobiegać upadkom i związanym z nimi urazami, a także pogorszeniu zdrowia kości i sprawności. W trakcie spotkania przedstawił jakie ćwiczenia może wykonywać osoba starsza, aby jak najdłużej pozostać w zdrowiu i zachować sprawność organizmu.

Ostatnia część szkolenia dotyczyła zdrowej diety. Dietetyk opowiedział o tym, jaka dieta wspiera zdrowie organizmu w wieku senioralnym, jakie produkty powinny znaleźć się w jadłospisie seniora, a z których warto zrezygnować oraz jakie suplementy stosować po 60 roku życia.