

NEWSLETTER

NUMER 19

MAJ 2022



⇒ ZDROWIE SENIORA

KOHERENCJA to stan, w którym rytm serca synchronizuje się z oddechem – a w rezultacie nasz umysł osiąga spokój i harmonię. Dzięki umiejętności spoczyniania w stanie koherencji zyskamy zdrowie, klarowność myśli i lepszy sen.

[TUTAJ](#) znajdziesz kilka sugestii, jak zacząć.



Co dzieje się w głowie po przebiegnięciu 5 km po parku lub jeśli wrócisz z pracy lekkim truchtem? Neurobiolog Ben Martynoga opowiada o pozytywnych i negatywnych skutkach, jakie bieganie niesie dla naszego mózgu.

Czytaj więcej klikając [TUTAJ](#).

Ćwiczenia na zdrowe kolana.

Kliknij aby je zobaczyć: [TUTAJ](#).



DLA
SENIORA
ADAMED



FIRMA ADAMED JEST
PARTNEREM TYTULARNYM
OGÓLNOPOLSKIEJ FEDERACJI STOWARZYSZEŃ
UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

www.federacjaautw.pl
www.adameddlaseniora.pl

⇒ ZDROWIE SENIORA

Jedną trzecią naszego życia spędzamy w łóżku. Nie bez powodu. **Sen jest powiązany z szeregiem procesów poznawczych i fizjologicznych zachodzących w organizmie, a niedobór (a czasem i przesyt) może mieć niepożądane konsekwencje zdrowotne. Wraz z wiekiem możemy doświadczać zmian we wzorcach snu, a wiedza o tym, jaka ilość snu jest optymalna dla zdrowego funkcjonowania, staje się tutaj istotna.** W nowych analizach naukowcy ustalili, że siedem godzin to idealna długość snu dla osób w średnim wieku i starszych. Czytaj więcej [TUTAJ](#).



W ramach programu „SERCE NA NOWO” Adamed Pharma przekaze 175 zestawów do hybrydowej telerehabilitacji kardiologicznej 35-ciu placówkom zdrowotnym w całej Polsce. Od początku akcji, zestawy otrzymało już pierwsze 9 podmiotów. Zestaw składa się ze smartphone’a z dedykowaną aplikacją mobilną, urządzenia do pomiaru EKG, ciśnienia oraz wagi. Całości dopełnia licencja zapewniająca dostęp do oprogramowania oraz usług wsparcia technicznego przez 12 miesięcy od momentu jej wdrożenia.

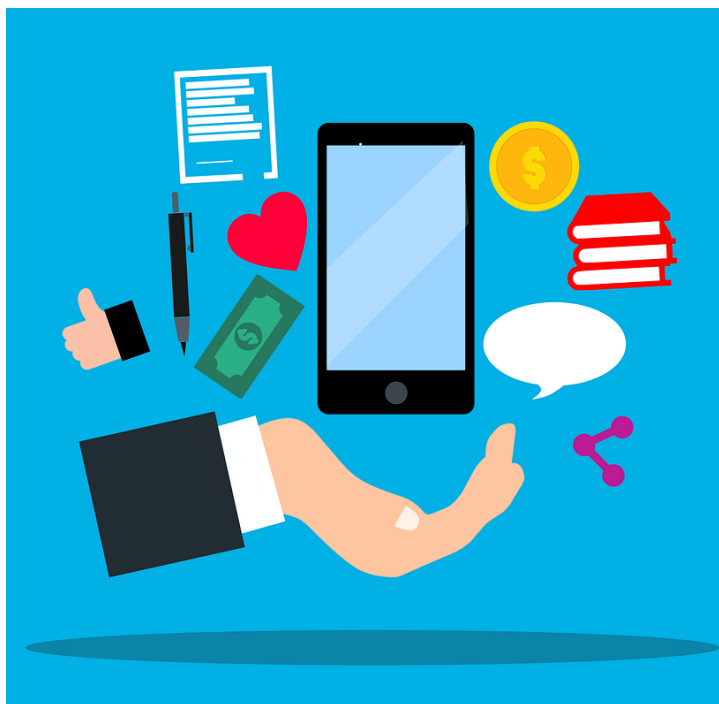
Czytaj więcej [TUTAJ](#).

⇒ CIEKAWOSTKI DLA SENIORA



Facebook, WhatsApp, a może Twitter? Z jakich APLIKACJI INTERNETOWYCH najczęściej korzystają osoby starsze? Zachęcamy do sprawdzenia wyników badania ankietowego przeprowadzonego wśród użytkowników Facebook’ owej grupy portalu 60plus.pl. Aby dowiedzieć się więcej kliknij [TUTAJ](#).

⇒ CIEKAWOSTKI DLA SENIORA



Jakie doświadczenia z zakupami online posiadają osoby starsze? Jak wynika z badania, zrealizowanego przez Fundację Kobiety e-biznesu, seniorzy są coraz bardziej świadomi możliwości jakie daje e-commerce [handel elektroniczny]. Potrzebują jednak wiedzy i edukacji na temat nowych narzędzi cyfrowych.

Raport „Pokolenie Silvers w e-commerce” można pobrać [TUTAJ](#).

Analitycy Picodi.com przyjrzeni się wysokością świadczeń emerytalnych w 44 krajach świata i sprawdzili, czy te pieniądze zapewniają chociażby minimalny komfort życia. Pod uwagę wzięte zostały państwowe emerytury, czyli powszechne i regularne świadczenia dla osób w wieku emerytalnym, tzw. pierwszy filar.

Aby dowiedzieć się więcej kliknij [TUTAJ](#).



Życzliwość i łatwowierność to cechy seniorów, które wykorzystują oszuści. SPRAWDŹ KONIECZNIE:



- ⇒ na co zwracać uwagę by czuć się bezpiecznie,
- ⇒ co zrobić w sytuacjach gdy podejrzewasz, że ktoś chce nadużyć Twojego zaufania.

Aby dowiedzieć się więcej kliknij [TUTAJ](#).

⇒ PROGRAMY SPOŁECZNE FIRMY ADAMED

RODZINA PROGRAMÓW SPOŁECZNYCH



Aktywizacja osób starszych

W ramach programu Adamed wspiera Seniorów, edukuje ich i zachęca do prowadzenia aktywnego stylu życia.

www.adameddlaseniora.pl

Profilaktyka chorób układu oddechowego

www.glebokiodech.pl

 [@glebokioddechadamed](https://www.facebook.com/glebokioddechadamed)

 [@glebokioddechadamed](https://www.instagram.com/glebokioddechadamed)

Profilaktyka chorób serca

www.sercenanowo.pl

 [@sercenanowoadamed](https://www.facebook.com/sercenanowoadamed)

 [@sercenanowoadamed](https://www.instagram.com/sercenanowoadamed)

Edukacja na temat zaburzeń i chorób układu nerwowego

www.odnalezc siebie.pl


ADAMED
Dla Rodziny

