

**BURMISTRZ MIASTA CZŁUCHÓW**  
**I**  
**MIEJSKA RADA SENIORÓW**

ZAPRASZAJĄ

SENIORÓW MIESZKAŃCÓW CZŁUCHOWA  
NA SPOTKANIE Z OKAZJI DNIA SENIORA

**„AKADEMIA ZDROWEGO I AKTYWNEGO SENIORA”**

06.11.2023

**"AKADEMIA ZDROWEGO I  
AKTYWNEGO SENIORA" ZAPRASZA**



# BURMISTRZ MIASTA CZŁUCHÓW I MIEJSKA RADA SENIORÓW

## ZAPRASZAJĄ

SENIORÓW MIESZKAŃCÓW CZŁUCHOWA  
NA SPOTKANIE Z OKAZJI DNIA SENIORA

### „AKADEMIA ZDROWEGO I AKTYWNEGO SENIORA”

#### W PROGRAMIE:

■ **POWITANIE**

■ **WYKŁAD** „Przyczyny problemów z pamięcią u osób starszych.  
Jak dbać o sprawność umysłową” - dr nauk med. Paweł Zielazny

■ **WYKŁAD** „Suplementy i wielolekowość - poważny problem  
geriatryczny” - mgr Przemysław Biedrowski

■ **WYKŁAD** „Zdrowe żywienie w wieku senioralnym.  
Dieta dla mózgu” - mgr Beata Bazior.

■ **MOŻLIWOŚĆ UZYSKANIA PORADY PRZEDSTAWICIELI:**

Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, Powiatowej Stacji Sanitarno - Epidemiologicznej,  
Komendy Powiatowej Policji, Klubu Abstynenta „KROKUS”  
oraz Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych  
w Człuchowie.

■ **POCZĘSTUNEK**



**17.11.2023 r.**

**GODZ. 11:00-16:00**

**MIEJSKI DOM KULTURY**

Dofinansowano ze środków Województwa Pomorskiego  
w ramach pomocy finansowej pod nazwą:  
**POMORSKIE RADY SENIORÓW 2023**



WOJEWÓDZTWO  
POMORSKIE



GMINA MIEJSKA  
CZŁUCHÓW

