

Nowy, praktyczny

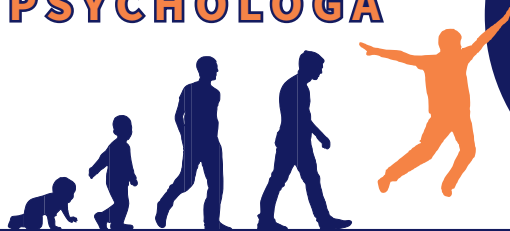
PRZEWODNIK

napisany przez

PSYCHOLOGA

dla osób

60+



ŻYJ PEŁNIĄ ŻYCIA!

- informacje o zdrowym żywieniu
- profilaktyka zdrowotna
- radzenie sobie ze stresem
- program aktywności fizycznej
- codzienna rozgrzewka
- ćwiczenia wspomagające pamięć
- mnemotechniki
- rozwiązywanie sudoku
- sposoby aktywnego spędzania czasu
- filmoteka seniora
- planowanie przyszłości
- porady prawne dla seniorów