



CENTRUM USŁUG SPOŁECZNYCH W MŁAWIE

Zimowa Akademia Seniora



Zapraszamy na bezpłatne
webinary o zdrowiu!



Startujemy z Zimową Akademią Seniora już od najbliższej środy

(31 stycznia 2024r.) godz. 11:00

Centrum Usług Społecznych w Mławie

przy ul. Joachima Lelewela 7

Podczas webinarium zapewniamy słodki poczęstunek.

Przyjdź do nas i weź udział w bezpłatnych webinarium

HARMONOGRAM WEBINARIÓW:

31 stycznia (środa) godz. 11:00

Jak zadbać o prawdziwie zdrową dietę

7 lutego (środa) godz. 11:00

Tajniki zadbania o kręgosłup w dojrzałym wieku

14 lutego (środa) godz. 11:00

Jak zachować sprawność ruchową po 60 roku życia

19 lutego (poniedziałek) godz. 11:00

Zawał serca - objawy, przyczyny, sposoby profilaktyki

26 lutego (poniedziałek) godz. 11:00

Nadciśnienie tętnicze od A do Z