

Jak się uchronić przed zawałem, co jeść by nie dopuścić do udaru, jak rozpoznać tych cichych zabójców- można się było tego dowiedzieć 22 listopada w Filii nr 1. Gościem Klubu Aktywnego Seniora była pielęgniarka Małgorzata Cichocka, która podzieliła się swoją wiedzą z zakresu tzw. chorób cywilizacyjnych. Dzięki swojemu doświadczeniu w pracy z pacjentem neurologicznym prelegentka rozwiała mity dotyczące tych schorzeń. Uczestnicy spotkania otrzymali infografiki przedstawiające objawy udaru oraz ulotki na temat diety niskocholesterolowej, która pomaga ustrzec się przed zawałem i udarem. Następne spotkanie Klubu Aktywnego Seniora odbędzie się w środę 12 grudnia o godz. 11.30 w bibliotece przy ul. Wilkońskiego 32. Serdecznie zapraszamy.



„Zawał, udar - cisi zabójcy”



„Zawał, udar - cisi zabójcy”

