



Gdański Ośrodek  
Promocji Zdrowia  
i Profilaktyki  
Uzależnień



## ŻYCIE SENIORA W COVID-19

### COVID-19 JAK SOBIE RADZIĆ ?



#### Podcasty

1. [Porady Geriatrii Jak uchronić się przed koronawirusem](#)
2. [Wsparcie psychologiczne Akademia NFZ zapowiedź](#)
3. [Akademia NFZ Obniżenie nastroju - stwórz nowy plan](#)
4. [Akademia NFZ Co zrobić żeby lęk nami nie zawładnął](#)
5. [Akademia NFZ Izoluj się pozostając w kontakcie z innymi](#)
6. [Akademia NFZ Kontrola - jak jej nie stracić](#)
7. [Trening pamięci dla Seniorów odc. 1](#)
8. [Trening pamięci dla Seniorów odc. 2](#)
9. [Trening pamięci dla Seniorów odc. 3](#)
10. [Trening pamięci dla Seniorów odc. 4](#)
11. [Trening mózgu dla Seniorów](#)

#### Linki do stron / artykułów

1. [Telefon Pogadania zadzwoń](#)
2. [www.gdansk.pl](http://www.gdansk.pl) Seniorzy biblioteczny telefon pogadania
3. [Telefon zaufania bezpłatna linia koronawirus](#)
4. [Jak radzić sobie z lękiem przed koronawirusem](#)
5. [www.gak.gda.pl](http://www.gak.gda.pl) zajęcia online
6. [www.gdansk.pl](http://www.gdansk.pl) Seniorzy pomoc i wsparcie w czasie epidemii
7. [Zdalni do pomocy Podręcznik jak bankować zdalnie](#)

**Mózg na TAK!**

## Podcasty

## Linki do stron / artykułów

### Dieta na TAK!

1. [Jak uchronić się przed koronawirusem?](#)
2. [Wzmocnij swoją odporność](#)
3. [Dieta Mind - dieta dla mózgu](#)
4. [Czy owoce tuczą?](#)

1. [ncez.pl stanowisko Polskiego Towarzystwa Dietetyki odnośnie żywienia w zapobieganiu i leczeniu covid 19](#)
2. [ncez.pl Zasady zdrowego żywienia najczęstsze pytania](#)
3. [ncez.pl Jak można ograniczyć jedzenie emocjonalne podczas pandemii](#)
4. [ncez.pl Jak planować rozsądne zakupy spożywcze oraz zdrowe posiłki w okresie pandemii](#)
5. [ncez.pl Wiosenne porządki na talerzu](#)
6. [ncez.pl Domowe napoje dla zdrowia](#)

### Ruch na TAK!

1. [Trening 50+ 22 minuty dla zdrowia](#)
2. [Głos Seniora Aktywność fizyczna w walce z koronawirusem](#)
3. [Trening Seniora Ulga dla kręgosłupa](#)
4. [Ćwiczenia równowagi dla osób starszych](#)
5. [Aktywny senior Rosnę-opadam](#)
6. [Aktywny senior Odpoczynek - oddychanie](#)
7. [Aktywny senior Palce - pięty](#)
8. [Aktywny senior Wstawanie - siadanie](#)
9. [Aktywny senior Mini-przysiady](#)
10. [Aktywny senior Zaciskanie i otwieranie dłoni](#)
11. [Aktywny senior Marsz na siedząco](#)
12. [Aktywny senior Marsz w miejscu](#)
13. [Aktywny senior Wspięcia na palce](#)
14. [Aktywny senior Ręce do sufitu](#)
15. [Aktywny senior Rozpychanie ścian](#)
16. [Lekcja tańca Bachata](#)

1. [opz.gdansk.pl akademia nfz linki do filmów z ćwiczeniami](#)
2. [Aktywuj się w domu zajęcia online](#)
3. [ncez.pl Aktywność fizyczna w okresie pandemii covid 19 i izolacji domowej](#)