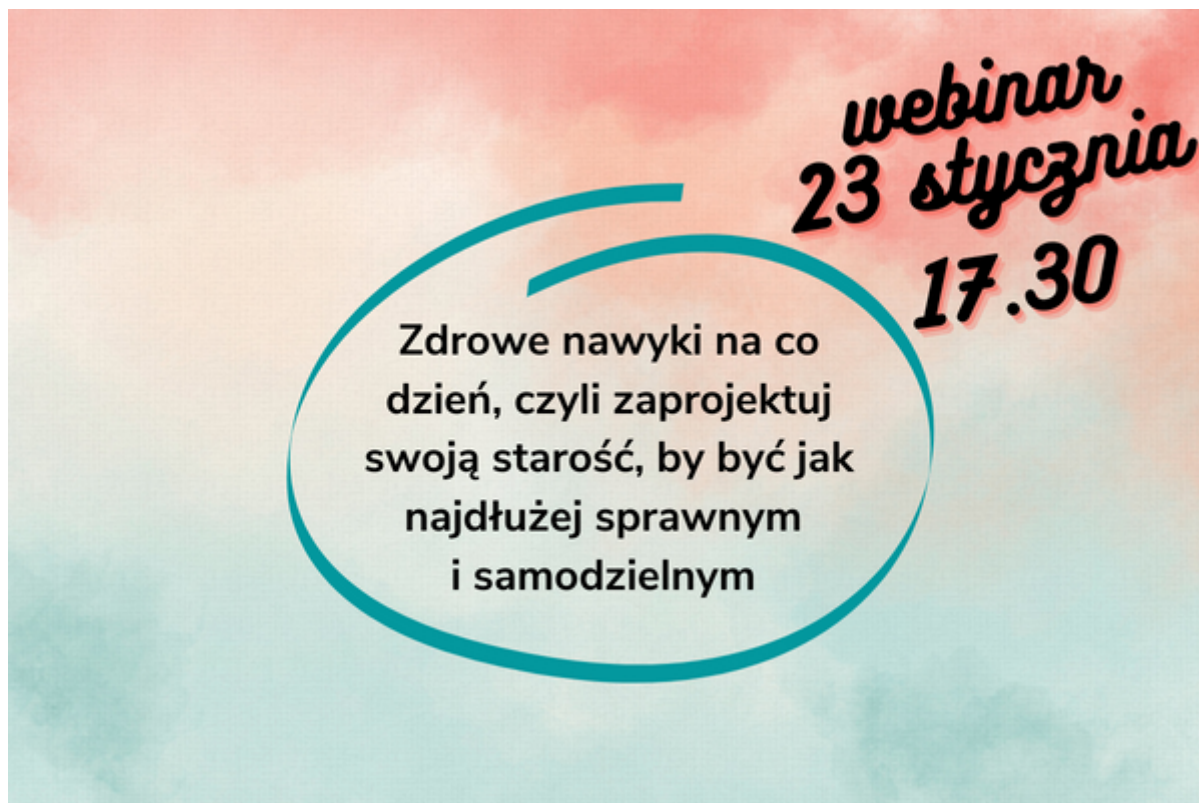


Webinar na Dzień Babci i Dziadka



Zastanawiasz się, co zrobić, aby być jak najdłużej sprawnym i w formie? Jak się ustrzec przed upadkiem i długo cieszyć się zdrowiem? A może masz starszych rodziców i chcesz dowiedzieć się, jak im pomóc zorganizować przestrzeń w domu, aby byli jak najdłużej samodzielni?

Z okazji Dnia Babci i Dnia Dziadka Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę” zaprasza na bezpłatny webinar, który poprowadzi Monika Gmytrasiewicz – rehabilitantka, ekspertka z wieloletnim międzynarodowym doświadczeniem wspierania osób dorosłych.

Tematy:

- Kuchnia, łazienka czy przedpokój? Gdzie najczęściej dochodzi do wypadków i jak się przed nimi ustrzec.
- Trzy sprytne nawyki, które sprawią, że dłużej będziesz samodzielny/a.
- Na czym polega mądre gospodarowanie energią i dlaczego warto je rozpocząć już teraz.
- Udogodnienia i ergonomia, niskokosztowe rozwiązania w Twoim otoczeniu.

Przebieg spotkania:

- Prezentacja ekspercka,
- Sesja pytań i odpowiedzi,
- Ankieta dla uczestników i uczestniczek,
- Bonus.

Webinar odbędzie się **23 stycznia o godz. 17.30** na platformie Zoom. Zgłoszenia poprzez formularz zgłoszeniowy:

- [Webinar na Dzień Babci i Dziadka](#)

Po wypełnieniu formularza uczestnik lub uczestniczka otrzyma link do udziału w spotkaniu.

Szczegóły:

- [Webinar na Dzień Babci i Dziadka: strona wydarzenia](#)