

Zdrowie Seniorów

Zachęcamy do zapoznania się z cyklem filmów edukacyjnych w zakresie promocji zdrowego trybu życia, przygotowanych przez pracowników Samodzielnego Szpitala Wojewódzkiego im. Mikołaja Kopernika w Piotrkowie Trybunalskim, w ramach realizacji Celu Strategicznego „Zdrowie Seniorów”.

[Zestaw ćwiczeń motorycznych dla seniorów](#)

[Zalecenia kardiologiczne dla seniorów](#)

[Zalecenia dietetyczne dla seniorów](#)

[Zestaw ćwiczeń dla seniorów](#)

[Porady dotyczące zdrowia psychicznego dla seniorów](#)