



MIEJSKIE CENTRUM MEDYCZNE  
**JONSCHER**  
IM. DR. KAROLA JONSCHERA W ŁODZI

**17 lipca 2021**

**31 lipca 2021**

**GODZINY:**

**10.00 – 13.00**

Miejskie Centrum Medyczne im. dr. Karola Jonschera w Łodzi zaprasza na udział w projekcie :  
„Łódzka Tytka Seniora”

## „Aktywne wakacje Seniora”

W programie:

- Marsz nordic walking w Parku im. Adama Mickiewicza
- Zajęcia oddechowe i joga śmiechu
- Odzyskać młodzieńczą sprawność - zajęcia z rehabilitantem
- Pomiary ciśnienia tętniczego
- Jak odnaleźć w sobie radość? - rozmowy z psychologiem
- W pogoni za apetytem – warsztaty dietetyczne

Zapraszamy wszystkich Seniorów do udziału w bezpłatnych zajęciach.