

# راه اندازی دانشگاه سالمندی (معروف به دانشگاه

## سومین نسل سنی U3A )

یکی از اهداف اداره سلامت سالمندان راه اندازی دانشگاه سالمندی (معروف به دانشگاه سومین نسل سنی U3A) ویژه افراد حوالی سن ۶۰ سال و بالاتر می باشد. بهره برداری از این دانشگاه به صورت مجازی همزمان با هفته ملی سالمندان سال جاری برنامه ریزی شده است. در این برنامه که به صورت هفته ای یکبار در روزهای پنج شنبه از ساعت ۱۸ لغایت ۱۸:۳۰ از طریق لینک اختصاصی <https://vc1.vums.ac.ir>، شروع به کار خواهد نمود، آموزش در حیطه های مختلف (تغذیه، سلامت روان، سلامت ذهن، فعالیت بدنی، مشکلات شایع دوران سالمندی) توسط اساتید مجرب برای سالمندان و خانواده آنان و عموم جامعه ارائه می گردد.

شبهه بهداشت و درمان شهرستان / واحد سلامت خانواده و جمعیت / برنامه سلامت سالمندان



معاونت بهداشت  
گروه سلامت جمعیت و خانواده  
واحد سلامت سالمندان



دانشگاه نسل سوم

آغاز به کار

# دانشگاه مجازی سالمندان

(غیر حضوری)

از هفتم مهرماه ۱۴۰۱

ارائه آموزش های ذیل توسط اساتید مجرب کشور:

مشکلات شایع دوران سالمندی

اصول تغذیه صحیح

سلامت روان

فعالیت بدنی مناسب

سلامت ذهن



زمان: پنجشنبه هر هفته - ساعت: ۱۸:۳۰ تا ۱۸

آدرس: <http://vc1.vums.ac.ir/salmand>