

365

DOBRYCH
DNI

KALENDARZ SENIORA

20

27

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Opracowanie treści: Katarzyna Wrotek

Redaktor prowadzący: Małgorzata Kulik

Projekt graficzny składu i skład: Adrian Partyka

Projekt okładki: Maciej Grzegorek

Grafika na okładce została wykorzystana za zgodą Shutterstock.com.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: sensus.pl (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

sensus.pl/user/opinie/kase27

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

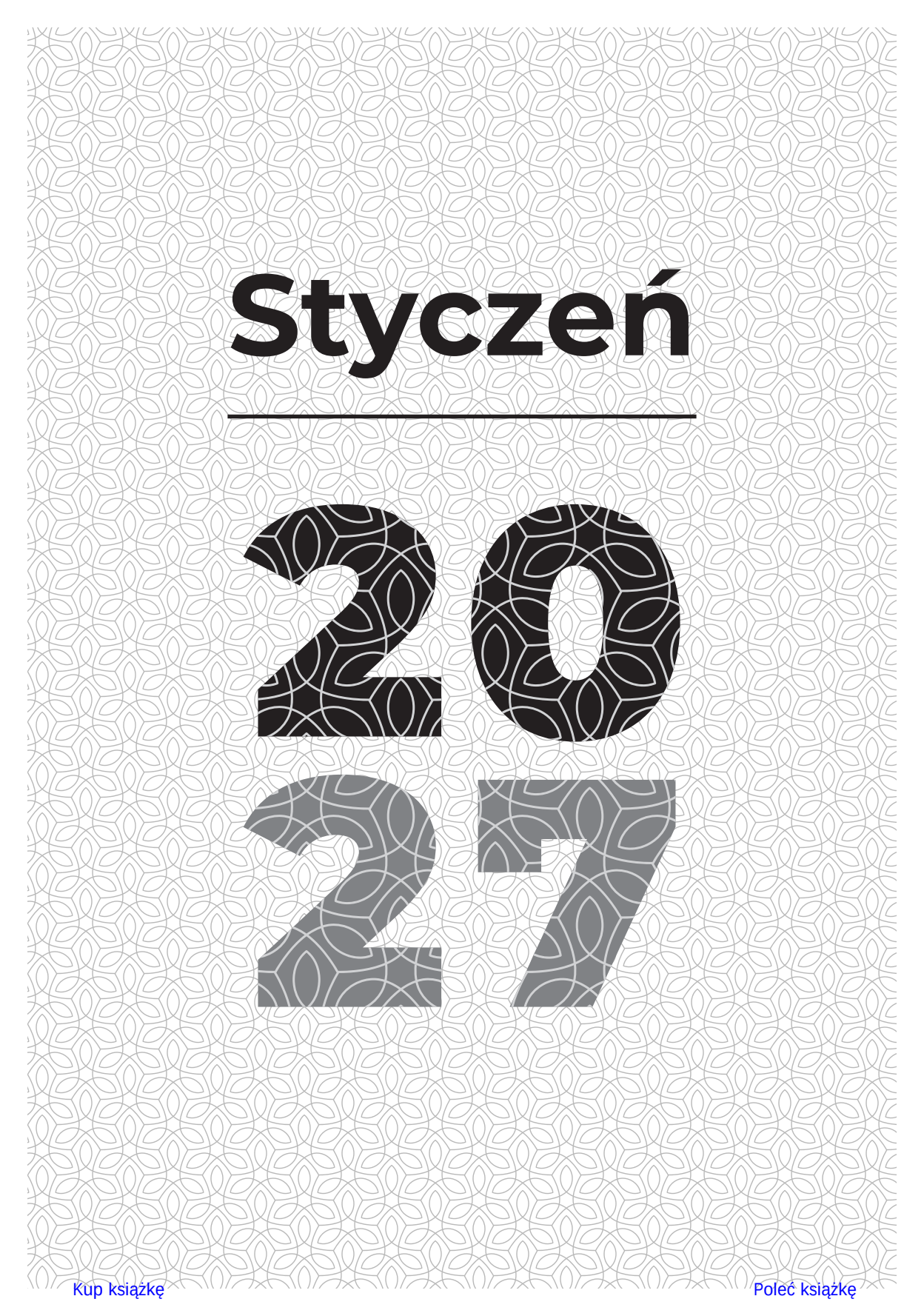
ISBN: 978-83-289-4071-0

Copyright © Helion S.A. 2026

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)



Styczeń

20
27

STYCZEŃ 2027

Ważne sprawy w styczniu

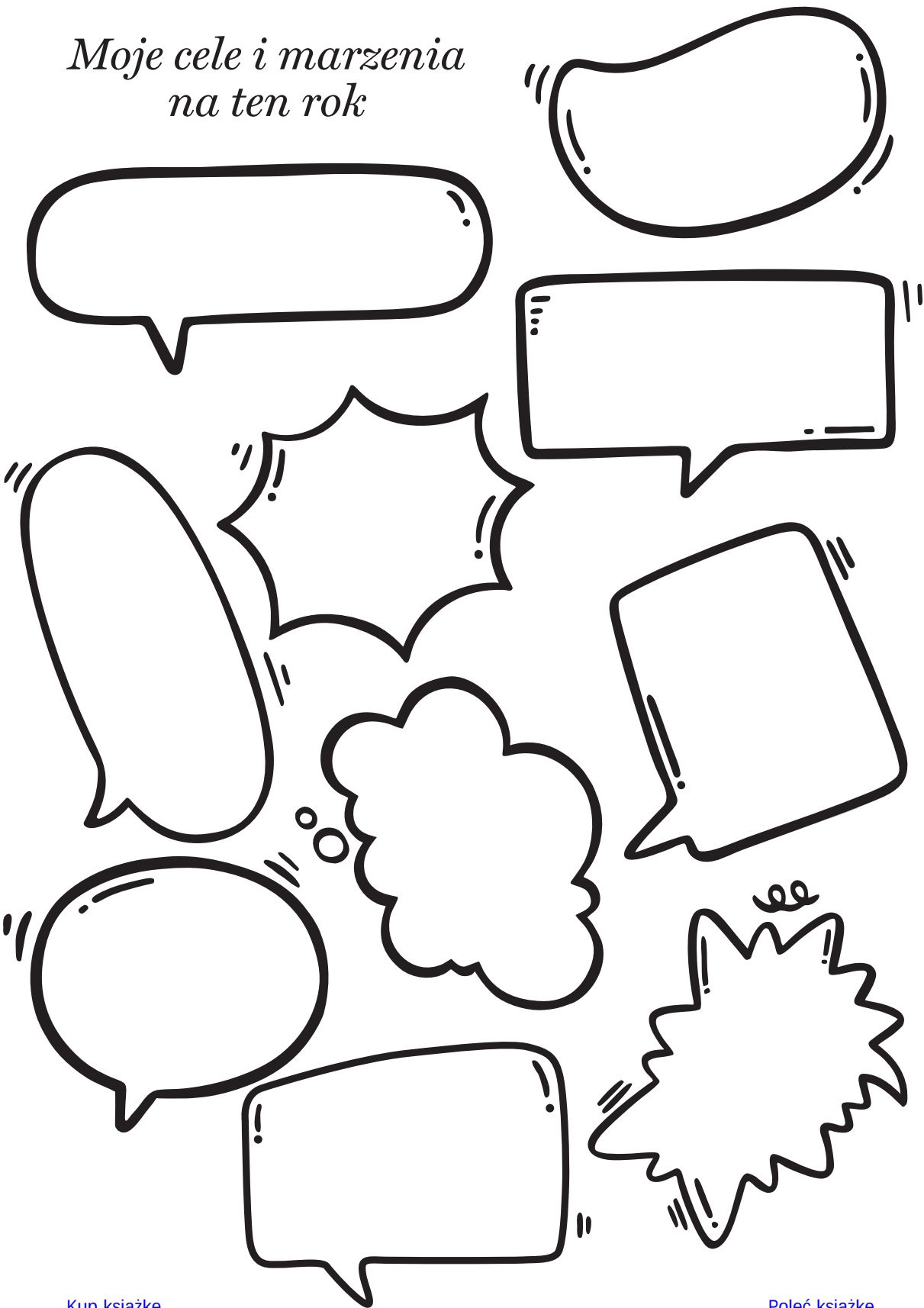
[illegible]

STYCZEŃ 2027



Data	Ciepłnienie	Tętno	Uwagi
01.01.2027			
02.01.2027			
03.01.2027			
04.01.2027			
05.01.2027			
06.01.2027			
07.01.2027			
08.01.2027			
09.01.2027			
10.01.2027			
11.01.2027			
12.01.2027			
13.01.2027			
14.01.2027			
15.01.2027			
16.01.2027			
17.01.2027			
18.01.2027			
19.01.2027			
20.01.2027			
21.01.2027			
22.01.2027			
23.01.2027			
24.01.2027			
25.01.2027			
26.01.2027			
27.01.2027			
28.01.2027			
29.01.2027			
30.01.2027			
31.01.2027			

*Moje cele i marzenia
na ten rok*



*Nowy Rok***PIĄTEK****01***Imieniny: Mieczysława, Mieszka***PLAN DNIA:**

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

LEKI:R
☐P
☐W
☐**WYPITE PŁYNY:****AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA:****NOTATKI:**

Wymień wszystkie miesiące w kolejności alfabetycznej.

STYCZEŃ 2027

02

SOBOTA

Imieniny: Izydora, Makarego

PLAN DNIA:

LEKI:

R

P

W

☐☐☐

WYPITE PŁYNY:



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA:

STYCZEŃ 2027

03

NIEDZIELA

Imieniny: Genowefy, Danuty

PLAN DNIA:

LEKI:

R

P

W

☐☐☐

WYPITE PŁYNY:



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA:

PONIEDZIAŁEK

Imieniny: Anieli, Elżbiety

04

PLAN DNIA:

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

LEKI:

R
☐P
☐W
☐

WYPITE PŁYNY:



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA:

NOTATKI:

Zalecana ilość płynów to
ok. 30 ml na kg masy ciała na dzień.

Przykład: 30 ml × 70 kg = 2100 ml (2,1 litra).

Liczymy wodę, różne herbaty, zupy, soki.

Odwodnienie powoduje osłabienie, bóle i zawroty głowy,
problemy z pamięcią, zaburzenia równowagi.

STYCZEŃ 2027

05

WTOREK

Imieniny: Edwarda, Hanny

PLAN DNIA:

6:00

.....

7:00

.....

8:00

.....

9:00

.....

10:00

.....

11:00

.....

12:00

.....

13:00

.....

14:00

.....

15:00

.....

16:00

.....

17:00

.....

18:00

.....

19:00

.....

20:00

.....

NOTATKI:

LEKI:



WYPITE PŁYNY:



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA:

STYCZEŃ 2027

Trzech Króli

ŚRODA

06

Imieniny: Kacpra, Melchiora, Baltazara

PLAN DNIA:

6:00

.....

7:00

.....

8:00

.....

9:00

.....

10:00

.....

11:00

.....

12:00

.....

13:00

.....

14:00

.....

15:00

.....

16:00

.....

17:00

.....

18:00

.....

19:00

.....

20:00

.....

NOTATKI:

LEKI:

R
☐

P
☐

W
☐

WYPITE PŁYNY:



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA:

STYCZEŃ 2027

07

CZWARTEK

Imieniny: Juliana, Lucjana

PLAN DNIA:

6:00

.....

7:00

.....

8:00

.....

9:00

.....

10:00

.....

11:00

.....

12:00

.....

13:00

.....

14:00

.....

15:00

.....

16:00

.....

17:00

.....

18:00

.....

19:00

.....

20:00

.....

NOTATKI:

LEKI:



WYPITE PŁYNY:



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA:

PIĄTEK

08

Imieniny: Juliusza, Seweryna

PLAN DNIA:

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

LEKI:

R
☐P
☐W
☐

WYPITE PŁYNY:



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA:

NOTATKI:

Ile czasu przeznaczyć na aktywność fizyczną?

WHO zaleca min. 2,5 godz. wysiłku na tydzień.

Ważne, aby ćwiczenia były dostosowane do nas (wówczas chętniej je powtórzymy).

Najlepsze efekty przynosi systematyczność, czyli aktywność fizyczna codziennie przez 0,5 godz.

STYCZEŃ 2027

09

SOBOTA

Imieniny: Adriana, Marceli

PLAN DNIA:

LEKI:

R

P

W

☐☐☐

WYPITE PŁYNY:



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA:

STYCZEŃ 2027

10

NIEDZIELA

Imieniny: Jana, Wilhelma

PLAN DNIA:

LEKI:

R

P

W

☐☐☐

WYPITE PŁYNY:



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA:

PONIEDZIAŁEK

Imieniny: Honoraty, Feliksa

11

PLAN DNIA:

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

NOTATKI:

LEKI:

R
☐P
☐W
☐

WYPITE PŁYNY:



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA:

12

WTOREK

Imieniny: Antoniego, Arkadiusza

PLAN DNIA:

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

LEKI:



WYPITE PŁYNY:



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA:

NOTATKI:

Oszustwo na wnuczka

Oszust dzwoni do starszej osoby i podaje się za wnuczka/wnuczkę. Najczęściej bardzo szlocha i mówi łamiącym się głosem. Twierdzi, że doszło do wypadku, np. potrącenia człowieka, zatrzymania przez policję, i że pilnie trzeba wpłacić kaucję.

Ofiara jest proszona o zrobienie przelewu lub przekazanie gotówki „kurierowi”.

STYCZEŃ 2027

ŚRODA

Imieniny: Weroniki, Bogumiła

13

PLAN DNIA:

6:00

.....

7:00

.....

8:00

.....

9:00

.....

10:00

.....

11:00

.....

12:00

.....

13:00

.....

14:00

.....

15:00

.....

16:00

.....

17:00

.....

18:00

.....

19:00

.....

20:00

.....

NOTATKI:

LEKI:

R
☐

P
☐

W
☐

WYPITE PŁYNY:



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA:

14

CZWARTEK

Imieniny: Feliksa, Niny

PLAN DNIA:

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

NOTATKI:

LEKI:

R
☐P
☐W
☐

WYPITE PŁYNY:



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA:

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion

sensus.pl



ISBN 978-83-289-4071-0

cena: 59,00 zł