



**Magiczny
Kraków**

Seniorze, dowiedz się, jak pomóc zdrowiu!

2019-06-12

Profilaktyka, aktywność, zdrowa dieta - jak skutecznie dbać o zdrowie w wieku dojrzałym? O tym w poniedziałek, 17 czerwca w Krakowskim Szpitalu Specjalistycznym im. Jana Pawła II rozmawiać będą pracownicy Małopolskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ i specjaliści z Wydziału Polityki Społecznej i Zdrowia UMK. Spotkanie odbędzie się w godz. 10.00-14.00 i jest otwarte dla wszystkich chętnych - w programie sporo przykładów dobrych praktyk!

Partnerem wydarzenia jest Urząd Miasta Krakowa, który zaprezentuje szeroką ofertę usług realizowanych dla seniorów na terenie naszego miasta. Z pewnością każdy znajdzie w niej coś dla siebie. W spotkaniu wezmą też udział przedstawiciele Uzdrowiska Kopalni Soli Wieliczka i Uzdrowiska Rabka, którzy podzielą się doświadczeniem i efektami w leczeniu pacjentów kierowanych na kuracje z całego kraju. Będzie również mowa o tym, czym jest Internetowe Konto Pacjenta i e-recepta oraz jakie korzyści niosą one dla seniorów.

Nadchodzący Światowy Dzień Walki z Cukrzycą to także dobra okazja, aby porozmawiać o zmianie nawyków żywieniowych i przypominać, czym grozi nadmierne spożycie cukru. Uczestnicy spotkania dowiedzą się, czym jest dieta DASH i dlaczego lekarze ją zalecają.

Nigdy nie jest za późno, żeby żyć zdrowo, a dobre nawyki to małe kroki w drodze do celu!