



**Magiczny
Kraków**

Warsztaty i bezpłatne badania dla seniorów

2024-10-03

5 października w Nowych Czyżynach przy ul. Medveckiego 2 odbędą się obchody Dzień Seniora. Z tej okazji dla seniorów zostało przygotowane wydarzenie, które wypełnią bezpłatne badania, porady prozdrowotne, gry oraz warsztaty.

W godzinach od 10.00 do 17.00, będzie można skorzystać z bezpłatnych badań profilaktycznych. Będzie działać m.in. punkt pomiaru ciśnienia tętniczego oraz poziomu glukozy we krwi. Ponadto, każdy będzie mógł poradzić się dietetyka, np. w kwestii diet zalecanych u osób z chorobami przewlekłymi.

Na miejscu dyżurować będą także optycy, wykonujący bezpłatne badania wzroku oraz udzielający porad przy doborze szkieł i okularów. Przygotowano też bezpłatne konsultacje dotyczące pielęgnacji dojrzałej skóry oraz diagnostyki niepokojących zmian. Nie zabraknie też porad związanych z makijażem dojrzałej cery czy doborem kosmetyków po 60. roku życia. Z kolei przedstawiciele policji podpowiedzą seniorom, jak nie dać się oszukać lub okraść.

Seniorzy będą mieli również okazję do rozrywki. Przygotowano dla nich otwarte warsztaty quillingu, czyli techniki wykonywania ozdób i rozmaitych figur z wąskich pasków papieru. Dla osób starszych to idealne ćwiczenie na giętkość palców, stawów oraz elastyczność umysłu.

Ponadto, przygotowany będzie kącik gier, w którym znajdą się znane i lubiane plansze do szachów oraz Scrabble'a. Dla uczestników wydarzenia przygotowano także drobne upominki oraz gorącą herbatę.