



**Magiczny
Kraków**

Jak pomóc seniorowi jeść zdrowo? Bezpłatny wykład dla opiekunów

2025-08-13

Fundacja Bona-Med ad Senior zaprasza wszystkich, którzy opiekują się osobami starszymi, na bezpłatny wykład poświęcony diecie i psychologii żywienia seniorów. Spotkanie odbędzie się dziś, 13 sierpnia, o godz. 15.45, przy ul. Zabłocie 22.

Zmagasz się z brakiem apetytu u bliskiej starszej osoby? A może próbujesz pomóc seniorowi wprowadzić zdrowe nawyki żywieniowe, ale spotykasz się z oporem? Fundacja Bona-Med ad Senior serdecznie zaprasza na wykład „Brak apetytu, zaburzenia ośrodka łaknienia – odpowiednia dieta dla seniorów, psychologia żywienia”.

Tematy spotkania:

- zdrowe nawyki żywieniowe w podeszłym wieku
- jak radzić sobie z brakiem apetytu u seniora
- objadanie się – jak reagować i wspierać
- wprowadzanie diety bez konfliktów i stresu.

Spotkanie poprowadzi doświadczony psycholog, który na co dzień pracuje z osobami starszymi i ich opiekunami.

Wykład jest bezpłatny, nie obowiązują zapisy.

Spotkanie odbędzie się w Kłastrze Innowacji Społeczno-Gospodarczych Zabłocie 20.22 przy ul. Zabłocie 22, Budynek B, sala nr 9.

Kolejne spotkania w ramach projektu odbędą się:

- **11 września, godz. 17.00** – ul. Reymonta 20 „Mieszkanie bez barier – jak przygotować przestrzeń dla osoby starszej, jakie sprzęty rehabilitacyjne pomagają w opiece nad osobami niesamodzielnymi w domu”
- **18 września, godz. 17.00** – ul. Reymonta 20 „Jak zapobiegać powikłaniom długotrwałego leżenia. Elementy fizjoterapii domowej”
- **25 września, godz. 17.00** – ul. Reymonta 20 „Aktywizacja pacjenta w domu - jak zorganizować czas wolny osoby z demencją i innymi chorobami neurodegeneracyjnymi, jak pielęgnować osobę leżącą”

Dodatkowe informacje na [Facebooku](#) wydarzenia.

Projekt finansowany ze środków Gminy Miejskiej Kraków.