



**Magiczny
Kraków**

Bezpłatny wykład dla opiekunów seniorów

2025-11-18

Fundacja Bona-Med ad Senior zaprasza wszystkich, którzy opiekują się osobami starszymi, na bezpłatny wykład online pt.: „Jak zapobiegać powikłaniom długotrwałego leżenia. Elementy fizjoterapii domowej”, który odbędzie się dziś, 18 listopada o godz. 18.00.

Na spotkaniu będzie można dowiedzieć się o:

- skutkach długotrwałego unieruchomienia
- profilaktyce odleżyn, zaniku mięśni i przykurczach
- pionizacji i mobilizacji podopiecznych
- fizjoterapii w warunkach domowych
- technikach masażu i rodzajach ćwiczeń.

Spotkanie poprowadzi fizjoterapeutka, która na co dzień pracuje z seniorami. Do spotkania można będzie dołączyć pod linkiem: bonamedadsenior.org.pl/spotkanie

Więcej informacji w [wydarzeniu na Facebooku](#).

Wykład online bezpłatny, nie obowiązują zapisy.

Wykład realizowany przez fundację Bona-Med ad Senior w ramach zadania z zakresu zdrowia publicznego współfinansowany ze środków miasta Krakowa.