



Wykłady i warsztaty dla seniorów dotyczące cukrzycy

2024-11-29

Już 3 grudnia w godz. 12.00-16.30, w Wojewódzkiej Bibliotece Publicznej w Krakowie przy ul. Rajskiej 1 (sale nr 245, 247) odbędzie się konferencja „Cukrzyca. Z czym to się je? Żyj zdrowo i aktywnie!”.

Wydarzenie będzie okazją do rozmowy o wyzwaniach, jakie niesie cukrzyca w dojrzałym wieku, w swobodnej i wspierającej atmosferze. Uczestnicy będą mogli zadawać pytania ekspertom oraz dowiedzieć się, jak rozwijać pozytywne podejście do życia z chorobą.

Kontrola poziomu cukru to klucz do zdrowia i dobrego samopoczucia. Nieleczona cukrzyca może prowadzić do powikłań, takich jak choroby serca, problemy z nerkami, wzrokiem czy układem nerwowym. Dbanie o cukier we krwi pozwala cieszyć się lepszą jakością życia, uniknąć zmęczenia i wahań nastroju.

Regularne badania pomagają wcześniej wykryć chorobę, a wiedza o cukrzycy ułatwia świadome decyzje – co jeść, jak ćwiczyć i jak dbać o siebie na co dzień.

Program konferencji

- godz. **12.00**: „Ogarnij cukier! Cukrzyca u osób starszych – co trzeba wiedzieć”, dr Bożena Kozanecka

Po wykładzie odbędzie się sesja pytań i odpowiedzi, podczas której uczestnicy mogą porozmawiać z ekspertką.

- **godz. 12.30**: „Z chorobą pod rękę, czyli rozwojowe aspekty chorowania”, mgr Małgorzata Makoś-Wiśniewska, specjalistka psychologii klinicznej i psychoterapeutka

Dyskusja o tym, jak radzić sobie z emocjami i zmieniać wyzwania zdrowotne w szansę na rozwój.

- **godz. 13.00-16.30**: Warsztaty

W drugiej części konferencji seniorzy będą mogli aktywnie uczestniczyć w warsztatach:

1. **Ćwiczenia dla każdego** – proste i bezpieczne formy aktywności fizycznej dla osób starszych.
2. **Sztuka zarządzania stresem** – warsztaty oddechowe, które pomogą uczestnikom radzić sobie ze stresem i lepiej zasypiać.
3. **Strefa zdrowia** – bezpłatne badania przesiewowe (glukoza, ciśnienie) oraz praktyczna edukacja zdrowotna.

Organizatorzy i partnerzy

W organizację wydarzenia włączyły się Fundacja Zdrowia Publicznego, Szpital Specjalistyczny im. Stefana Żeromskiego oraz Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Józefa Dietla. Projekt „Cukrzyca. Z czym to się je?” jest finansowany przez Gminę Miejską Kraków.



**Magiczny
Kraków**

Wstęp na wydarzenie jest **bezpłatny**, ale liczba miejsc jest ograniczona. Zapisy: agorska@zeromski-szpital.pl lub pod numerem telefonu 507 323 897.