



„Zdrowy senior w mikołajki”

2024-11-29

„Zdrowy senior w mikołajki” to bogate i wielowątkowe wydarzenie skierowane do seniorów, poświęcone utrzymaniu dobrostanu i zdrowia starszych osób, które odbędzie się 5 grudnia w Małej Hali TAURON Areny.

Program wydarzenia odpowiada potrzebom osób starszych. Będzie można skorzystać z doradztwa w zakresie świadczeń, konsultacji ze specjalistami z różnych dziedzin, wysłuchać debat dotyczących dbałości o zdrowie w jesieni życia, wziąć udział w warsztatach automasażu i rękodzieła. Wszystko to ma znaczący wpływ na poprawę jakości życia seniorów, na poprawę samopoczucia i zdrowia.

– Od początku mojej pracy samorządowej problemy starszych osób były bliskie mojemu sercu. Podczas moich odwiedzin w krakowskich Centrach Aktywności Seniorów i klubach seniora osoby starsze zgłaszały mi zapotrzebowanie na różnego rodzaju zajęcia, warsztaty artystyczne czy ćwiczenia i zajęcia fizyczne. Organizacja tego wydarzenia jest pokłosiem tych spotkań – mówi radna Iwona Chamielec, która jest inicjatorką imprezy.

Dbałość o zdrowie fizyczne i psychiczne oraz aktywność społeczna, mają ogromny wpływ samopoczucie i parametry zdrowotne. Dlatego warto 5 grudnia odwiedzić Małą Halę Tauron Areny, zaprosić swoich sąsiadów i wspólnie skorzystać z przygotowanych atrakcji.

Program wydarzenia:

- **strefa pacjenta:** wyposażona w nowoczesny sprzęt diagnostyczny, w tym urządzenia do diagnostyki USG, badania krwi, włosów i skóry głowy oraz analizy składu ciała
- **warsztaty rękodzielnicze:** możliwość własnoręcznego stworzenia efektownych ozdób świątecznych
- **koncert mis tybetańskich:** relaksująca muzyka, która wprowadzi uczestników w stan głębokiego odprężenia
- **pokaz mody re-upcyclingowej:** grupa Kolorowi zaprezentuje inspirujące kreacje
- **prezentacja projektu „Perły w Wielkim Mieście - Advanced LifeStyle”** - historie dojrzałych kobiet, które nie boją się zmian i mają odwagę żyć w zgodzie ze swoją duszą
- **panele eksperckie** dotyczące dbania o dobrostan w jesieni życia oraz technik relaksacyjnych
- **warsztaty automasażu:** nauka technik, które można stosować na co dzień
- **balet dla seniorów** - zapobieganie osteoporozie
- **pierwsza pomoc dla seniorów.**

Partnerzy wydarzenia

- szpital Narutowicza: badania krwi w pakietach dla kobiet i mężczyzn
- Polska Profilaktyka: badania serca, wydolności płuc, trychologiczne oraz USG (jamy brzusznej, tarczycy, jąder, piersi)
- NFZ: badania składu masy ciała.
- Sanepid, ZUS, KRUS, Izba aptekarska: stoiska informacyjno-konsultacyjne
- fundacja „Z sercem do Pacjenta”. American Heart of Poland: specjalistyczne konsultacje



**Magiczny
Kraków**

i porady zdrowotne.

Wydarzenie odbywa się w godz. 9.00–15.00, wstęp bezpłatny.