



**Magiczny
Kraków**

XVI i XVII Akademia Zdrowia Osób Starszych w 2025 r. - kontynuacja

2025-11-12

Zespół Profilaktyki i Ochrony Zdrowia oraz Zespół Sportu, Turystyki i Rekreacji Rady Krakowskich Seniorów zapraszają na wykłady w ramach Akademii Zdrowia Osób Starszych.

Akademia organizowana jest w Gminnego Programu Aktywności Społecznej i Integracji Osób Starszych (PASIOS) w celu upowszechniania wśród Krakowskich Seniorów wiedzy, która może pomóc w zachowaniu dobrego zdrowia.

Kolejna odsłona otwartych, bezpłatnych dla seniorów spotkań odbędzie się w Sali Obrad im. Stanisława Wyspiańskiego w budynku Urzędu Miasta Krakowa przy Placu Wszystkich Świętych 3-4.

Harmonogram spotkań:

XIV Akademia Zdrowia Osób Starszych

26 września 2025, piątek godz. 10.00-12.00

Temat: „Innowacje w Opiece Senioralnej XXI w. Opieka Całodobowa. Samo-diagnozowanie.”

Wykładowca: Pan Ryszard Bujak - Prezes Zarządu Fundacji Senior Plus

XV Akademia Zdrowia Osób Starszych

23 października 2025, czwartek godz. 10.00-12.00

Temat: „Depresja tu nie mieszka.”

Wykładowca: dr. nauk. med. Krzysztof Walczewski

XVI Akademia Zdrowia Osób Starszych

25 listopada 2025, wtorek godz. 10.00-12.00

Temat: „Profilaktyka i rehabilitacja dysfunkcji narządu ruchu. Dlaczego codzienna



**Magiczny
Kraków**

aktywność fizyczna jest nam niezbędna. O tym w teorii i praktyce.”

Wykładowca mgr. fizjoterapii Pani Renata Mazanek

XVII Akademia Zdrowia Osób Starszych

11 grudnia 2025, czwartek godz. 10.00-12.00

Temat: „Jak stres i codzienne emocje wpływają na wybory dietetyczne.”

Wykładowca : Pani Dorota Bałuka – dietetyk i psychodietetyk oraz wykładowca na Krakowskiej Wyższej Szkole Promocji Zdrowia

Wstęp na wykład jest bezpłatny
Organizatorki ze strony RKS:

Grażyna Mirska – Przewodnicząca Zespołu Sportu, Turystyki i Rekreacji, Rady Krakowskich Seniorów
tel. 513 060 080

Teresa Filipczuk-Baszak – Przewodnicząca Zespołu ds. Profilaktyki i Ochrony Zdrowia, Rady Krakowskich Seniorów **tel. 692 777 592**