



**Magiczny
Kraków**

XIX Akademia Zdrowia Osób Starszych

2026-03-24

Celem Akademii Zdrowia Osób Starszych 2026 jest upowszechnianie wśród starszych mieszkańców Krakowa wiedzy, która może pomóc w zachowaniu dobrego zdrowia a szczególnie zdrowia fizycznego i psychicznego.

Spotkania Akademii odbywają się będą w **Sali Obrad** im. Stanisława Wyspiańskiego Urzędu Miasta Krakowa przy Placu Wszystkich Świętych 3-4 (główne wejście). Oto najbliższe spotkanie.

XIX Wykład, 26 marca 2026 godz. 10.00-12.00

Temat Wykładu: „Jak dbać o sen i radzić sobie z bezsennością”

Wykładowca: Dr Karolina Strzelczyk

psycholog oraz doktor nauk społecznych w zakresie psychologii

Spotkanie otwarte, bezpłatne dla seniorów.

Organizatorki:

Grażyna Mirska - tel. 513 060 080

Teresa Baszak - Filipczuk - Rada Krakowskich Seniorów tel. 692 777 592