



**Magiczny  
Kraków**

## **Akademia Zdrowia Osób Starszych**

2024-05-22

**Akademia to kolejne działanie miasta w ramach Programu PASIOS z inicjatywy Zespołu Sportu, Turystyki i Rekreacji oraz Zespołu Profilaktyki i Ochrony Zdrowia Rady Krakowskich Seniorów. Celem Akademii jest upowszechnianie wśród starszych mieszkańców Krakowa wiedzy, która może pomóc w zachowaniu dobrego zdrowia.**

W pierwszym półroczu zaplanowano cykl 4 spotkań. Spotkania to wykłady cenionych naukowców oraz możliwość zadawania im pytań. Spotkania Akademii odbywać się będą w **Sali Obrad** im. Stanisława Wyspiańskiego Urzędu Miasta Krakowa przy Placu Wszystkich Świętych 3-4 (główne wejście). Oto harmonogram spotkań.

**4 marca 2024 godz. 10.00-12.00**

**Temat II Wykładu: "Dlaczego codzienna aktywność fizyczna jest nam niezbędna? Od teorii do praktyki".**

**Wykładowca: dr Joanna Gradek, adiunkt, trener klasy pierwszej**

Wydziału Wychowania Fizycznego i Sportu

Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie

**Zgłoszenia prosimy przesyłać w terminie do 29.02.24 na adres poczty elektronicznej: [g.mirska@onet.pl](mailto:g.mirska@onet.pl)**

**14 maja 2024 rok: 10.00-12.00**

**Temat III wykładu: „Bezpieczeństwo stosowania leków i ich zażywanie.”**

**Wykładowca: Prof. dr hab. med. Tomasz Grodzicki**

Prorektor UJ ds. Collegium Medicum

Kierownik Katedry Chorób Wewnętrznych i Gerontologii UJ CM - od 2001,

Ordynator Oddziału Klinicznego Chorób Wewnętrznych Szpitala Uniwersyteckiego.

**20 czerwca 2024 rok: 10.00-12.00**

**Temat IV Wykładu: „Recepta na długowieczność”**

**Wykładowca: Prof. dr hab. UJ Barbara Gryglewska**

Dyrektor Medycznego Centrum Kształcenia Podyplomowego Collegium Medium

Program AZOS uzyskał **akceptację** Pani Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa Ds. Polityki Senioralnej Anny Okońskiej -Walkowicz i jest **zgodny z Gminnym Programem Aktywności Społecznej i Integracji Osób Starszych (PASIOS)**

Z serdecznym pozdrowieniem i życzeniami zdrowia organizatorzy:

**Teresa Baszak - Filipczuk** Przewodnicząca Zespołu Profilaktyki i Ochrony Zdrowia tel. 692 777 592

**Grażyna Mirska** Przewodnicząca Zespołu Sportu, Turystyki i Rekreacji tel. 513 060 080



**Magiczny  
Kraków**

Rady Krakowskich Seniorów