



**Magiczny
Kraków**

Zdrowy senior - edycja II

2020-11-21

W imieniu OSP Tyniec, zapraszamy na wyjątkowe szkolenie online dla seniorów. Weź zdrowie w swoje ręce i dowiedz się jak o nie dbać oraz jak reagować gdy dzieje się coś niepokojącego lub gdy zdarza się wypadek.

Podczas spotkania z ekspertem poznasz:

1. Pierwszą pomoc - czyli jak radzić sobie w małych i dużych awaryjnych sytuacjach
 2. Programy profilaktyczne - jak i kiedy możesz z nich skorzystać
 3. Zasady profilaktyki - dzięki nim dowiesz się jak dbać o zdrowie na co dzień
 4. Sygnały jakie daje nam organizm gdy coś się dzieje - np. zawał, udar lub choroby przewlekłe (np. cukrzyca)
 5. Zasady profilaktyki zakażeń w dobie pandemii - co robić aby minimalizować ryzyko
- Już dziś zarezerwuj miejsce na szkoleniu i zrób pierwszy krok do zdrowia!

Szkolenie odbędzie się w poniedziałek 23.11.2020 w godz. 15.00-18.00

Formularz zgłoszeniowy [TUTAJ](#)

Szkolenie prowadzi Maciej Podymkiewicz - Funkcjonariusz Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Krakowie z 15 letnim doświadczeniem (technik pożarnictwa w stopniu młodszego aspiranta), Naczelnik OSP Więclawice, Instruktor pierwszej pomocy, magister bezpieczeństwa (bezpieczeństwo wewnętrzne).

Zadanie publiczne "W zdrowym ciele, zdrowy duch" współfinansowane jest ze środków Miasta Krakowa