



**Magiczny
Kraków**

WYKŁAD: Jak zapobiegać powikłaniom długotrwałego leżenia. Elementy fizjoterapii domowej

2025-09-15

Fundacja BONA-MED ad SENIOR serdecznie zaprasza wszystkie osoby opiekujące się seniorami w domu oraz seniorów na wykład i warsztaty.

Na spotkaniu powiemy o:

- skutkach długotrwałego unieruchomienia,
- profilaktyce odleżyn, zaniku mięśni i przykurczach,
- pionizacji i mobilizacji podopiecznych,
- fizjoterapii w warunkach domowych,
- technikach masażu i rodzajach ćwiczeń.

W części warsztatowej zostaną zaprezentowane przykładowe ćwiczenia z użyciem podstawowych i łatwo dostępnych pomocy fizjoterapeutycznych.

Spotkanie poprowadzi Pani Małgorzata, fizjoterapeutka która na co dzień pracuje z seniorami.

Termin: 18 września 2025 roku (czwartek) godzina 17:00.

Spotkanie potrwa ok. 2 godziny

Gdzie: budynek Stadionu TS Wisła - Centrum Obywatelskie, ul. Reymonta 20, sala 1W040, 1 piętro
Wejście z boku stadionu od strony Parku Jordana, ul. Reymana

Spotkanie otwarte, nie obowiązują zapisy.

Spotkanie jest bezpłatne.

Jest to siódmy wykład organizowany w ramach zadania z zakresu zdrowia publicznego pt. „Edukacja opiekunów nieformalnych osób starszych na temat chorób związanych z wiekiem oraz zasad właściwej opieki nad tymi osobami”, współfinansowany ze środków miasta Krakowa.

Do zobaczenia!

Link do wydarzenia: <https://fb.me/e/9XIGuSL9G>



**Magiczny
Kraków**

Kolejne spotkanie w ramach projektu odbędzie się:

25 września, godz. 17 - ul. Reymonta 20

"Aktywizacja pacjenta w domu - jak zorganizować czas wolny osoby z demencją i innymi chorobami neurodegeneracyjnymi, jak pielęgnować osobę leżącą"