

4 września 2024



## „Seniorze na Zdrowie”

**Departament Ochrony Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Świętokrzyskiego w Kielcach, przy współpracy z Regionalnym Centrum Naukowo Technologicznym w Podzamczu, zapraszają w piątek 6 września w godz. 9:00-14:00 do Dworu Starostów Chęcińskich na wydarzenie edukacyjno-profilaktyczne „Seniorze na Zdrowie”. W programie przewidziane są m.in. prelekcje z zakresu zdrowia i bezpieczeństwa osób starszych. Dla uczestników spotkania dostępne będzie także Miasteczko zdrowia z licznymi stoiskami edukacyjnymi.**

### **PLAN PRELEKCJI TEMATYCZNYCH:**

- 9:00 Powitanie uczestników.
- 9:15—9:35 **„Rola żywienia a jakość życia i stan zdrowia osób starszych”**  
mgr Joanna Dziurzyńska, dietetyk kliniczny, psychodietetyk  
Świętokrzyskiego Centrum Onkologii w Kielcach

- 9:35-9:55 **„Higiena zdrowia psychicznego w kontekście uzależnień seniorów - od problemu do profesjonalnej pomocy”**  
mgr Magdalena Matusiak-Hamera – certyfikowany specjalista terapii uzależnień, Świętokrzyskie Centrum Psychiatrii w Morawicy
- 9:55-10:15 **„Rola aktywności fizycznej w profilaktyce osób starszych”**  
mgr Anna Żelezik, fizjoterapeuta, Świętokrzyskie Centrum Rehabilitacji w Czarnieckiej Górze
- 10:15-10:35 **„Stop manipulacji, Seniorze nie daj się oszukać - o bezpieczeństwie w dzisiejszych czasach”**  
kom. Sylwia Sobczyńska - specjalista Wydziału Prewencji Komendy Wojewódzkiej Policji w Kielcach

#### **MIASTEczKO ZDROWIA:**

**Departament Ochrony Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Świętokrzyskiego w Kielcach zaplanował stoisko edukacyjne na którym będzie można:**

- zapoznać się z materiałami edukacyjnymi z zakresu promocji zdrowia i profilaktyki wybranych chorób,
- zapoznać się z materiałami edukacyjnymi z zakresu przeciwdziałania uzależnieniom,
- zapoznać z symulatorami środków odurzających (alkogole i narkogole wraz z materiałami pomocniczymi),
- zapoznać się z materiałami edukacyjnymi dotyczącymi HIV/AIDS.

**Regionalne Centrum Naukowo Technologiczne w Podzamczu (RCNT) zaplanowało stoisko edukacyjne na którym będzie można:**

- poznać ofertę edukacyjno-turystyczną Dworu Starostów Chęcińskich, Centrum Nauki Leonardo da Vinci oraz części medycznej RCNT,
- zobaczyć pokazy z wykorzystaniem ciekłego azotu,
- wziąć udział w konkursach z nagrodami.

**Świętokrzyski Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia w Kielcach zaplanował stoisko edukacyjno - profilaktyczne na którym będzie można:**

- uzyskać informację na temat programów profilaktycznych refundowanych przez NFZ i Ministerstwo Zdrowia,
- zapoznać z zakresem usług realizowanych przy stanowisku ds. profilaktyki i promocji

zdrowia w Sali Obsługi Klientów NFZ,

- zapoznać się z bezpłatnym portalem AKADEMIA NFZ, na którym między innymi znajduje się kalendarz badań profilaktycznych, artykuły o profilaktyce oraz multimedia o zdrowych nawykach i aktywności fizycznej,
- dowiedzieć się o korzyściach z posiadania aplikacji mojeIKP oraz mojeFizjo+,
- wyrobić Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego,
- skorzystać z profesjonalnego analizatora składu ciała wraz z omówieniem wyników, który określa m.in.: poziom tkanki mięśniowej, zawartość tkanki tłuszczowej, FFM – masa tkanki beztłuszczowej w kg, poziom tkanki trzewnej, zawartość wody w organizmie, masę kości, dobowe zapotrzebowanie na energię w kcal, wiek metaboliczny, BMI oraz masę ciała

### **Świętokrzyskie Centrum Onkologii w Kielcach zaplanowało stoisko edukacyjne na którym będzie można:**

- dokonać pomiaru ciśnienia tętniczego krwi,
- dowiedzieć się o programach profilaktyki onkologicznej realizowanych przez Świętokrzyskie Centrum Onkologii w Kielcach,
- zapoznać się z materiałami edukacyjnymi.

### **Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. św. Rafała w Czerwonej Górze zaplanował stoisko edukacyjne, na którym będzie można:**

- skorzystać z indywidualnej edukacji z zakresu zachowań prozdrowotnych,
- skorzystać z profilaktyki najczęstszych chorób cywilizacyjnych jak np. otyłości czy cukrzycy, nadciśnienia tętniczego, bezdechu sennego, diagnozowania i leczenia alergii,
- dokonać pomiaru ciśnienia tętniczego krwi poziomu cukru we krwi, poziomu tlenu węgla w wydychanym powietrzu, szczytowego przepływu wydechowego (PEF).

### **Świętokrzyskie Centrum Psychiatrii w Morawicy zaplanowało stoisko edukacyjne na którym:**

- terapeuci zajęciowi pokażą i nauczą wykonywania ćwiczeń usprawniających pamięć,
- psycholog będzie wykonywał przesiewowe testy: Geriatryczna Skala Oceny Depresji oraz testy w kierunku możliwego występowania zaburzeń otępiennych.

### **Świętokrzyskie Centrum Rehabilitacji w Czarnieckiej Górze zaplanowało stoisko edukacyjno-rehabilitacyjne na którym będzie można:**

- zapoznać się z materiałami informacyjnymi dotyczącymi Świętokrzyskiego Centrum Rehabilitacji w Czarnieckiej Górze,
- skorzystać z zabiegów elektroterapii, laseroterapii i magnetoterapii, które posiadają działanie przeciwbólowe, przeciwzapalne oraz usprawniające.

**Wojewódzki Szpital Zespolony w Kielcach zaplanował stoisko edukacyjne na którym będzie można skorzystać z konsultacji z:**

- dietetykiem w zakresie prawidłowego komponowania jadłospisu i jego roli w walce z wieloma schorzeniami związanymi z wiekiem, np. osteoporozą czy nadciśnieniem tętniczym,
- pielęgniarką w zakresie wykonywania podstawowych parametrów życiowych, w tym nauka prawidłowego pomiaru ciśnienia tętniczego krwi i poziomu glukozy we krwi,
- ratownika medycznego w zakresie nauki postępowania w sytuacjach nagłych, takich jak: opatrywanie ran, omdlenia, śpiączki cukrzycowe.

**Komenda Wojewódzka Policji w Kielcach zaplanowała oraz stoisko edukacyjne na którym będzie można:**

- zapoznać się z funkcjonowaniem Krajowej Mapy Bezpieczeństwa,
- zapoznać się materiałami profilaktycznymi nt. bezpieczeństwa seniorów,
- otrzymać opaski odblaskowe.

**Wojewódzka Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna w Kielcach zaplanowała stoisko edukacyjne, na którym będzie można skorzystać z:**

- pomiaru tlenu węgla w wydychanym powietrzu u osób palących papierosy tradycyjne,
- pomiaru ciśnienia tętniczego krwi,
- analizy składu ciała za pomocą wagi TANITA,
- porad profilaktyczne na temat zdrowego stylu życia,
- dystrybucji materiałów edukacyjnych.

**Uzdrowisko Busko - Zdrój S.A. w Busku - Zdroju wesprze organizację wydarzenia poprzez przekazanie wody mineralnej Buskowieńka - Zdrój.**



**Seniorze na Zdrowie!**

Wydarzenie edukacyjno - profilaktyczne skierowane do seniorów  
**6 września 2024**  
Godz. 9:00-14:00

W programie:

- Powitanie uczestników oraz prelekcje tematyczne:
  1. Rola żywienia a jakość życia i stan zdrowia osób starszych
  2. Rola aktywności fizycznej w profilaktyce chorób u osób starszych
  3. „Stop manipulacji, Seniorze nie daj się oszukać” - o bezpieczeństwie w dzisiejszych czasach
  4. Higiena zdrowia psychicznego w kontekście uzależnień seniorów „Od problemu do profesjonalnej pomocy”
- Miasteczko Zdrowia
- Prezentacja Klubów Seniora, Uniwersytetów III Wieku i Kół Gospodyń Wiejskich

Dwór Starostów Chęcińskich (RCNT)  
Podzamcze 45, 26-060 Chęciny

Szczegółowe informacje na stronie [www.swietokrzyskie.pro](http://www.swietokrzyskie.pro)

[Do pobrania plakat wydarzenia](#)