# DZIEŃ SENIORA W SCK




14.11.2026 r.

# DZIEŃ SENIORA W SCK

DZIEŃ SENIORA W SCK – receptą na zdrowie i pogodę ducha!

Tegoroczny Dzień Seniora współtworzymy razem z Wyższa Szkoła Nauk o Zdrowiu, SKK Bydgoszcz, Technikum dla Młodzieży, i Akademickie Liceum Ogólnokształcące.

Studenci i wykładowcy przygotowali bogaty program bezpłatnych badań profilaktycznych, konsultacji oraz spotkań edukacyjnych. To doskonała okazja, by zadbać o zdrowie, zdobyć praktyczną wiedzę i spędzić czas w miłej atmosferze!

Bezpłatne badania i konsultacje zdrowotne:

– pomiar ciśnienia tętniczego i poziomu glikemii,

– pomiar masy ciała i zawartości tkanki tłuszczowej,

– obliczanie wskaźnika BMI oraz pomiar saturacji,

– testy w kierunku wirusowego zapalenia wątroby typu C (HCV),

– omówienie wyników badań i indywidualne porady zdrowotne.

Porady kosmetologiczne:

– jak prawidłowo dbać o stopy,

– jak zapobiegać rozwojowi stopy cukrzycowej,

– pielęgnacja dłoni – peeling, masaż i odżywcza maska.

Zdrowy styl życia na co dzień:

– mini warsztaty na temat zdrowego odżywiania i prawidłowego nawodnienia,

– znaczenie higieny snu dla zdrowia i dobrego samopoczucia

– skuteczne sposoby radzenia sobie ze stresem,

– ćwiczenia wspierające funkcje poznawcze – zadbaj o swój mózg!

Ruch i profilaktyka:

– pokaz prostych ćwiczeń oddechowych i rozciągających,

– ćwiczenia wspomagające krążenie i poprawiające codzienne samopoczucie.

Strefa wiedzy o czworonożnych przyjaciołach. Nie zapominamy również o naszych pupilach! W programie:

– praktyczny poradnik żywieniowy dla właścicieli psów,

– wskazówki, jak jeszcze lepiej dbać o zdrowie i dobrostan czworonogów,

– porady z zakresu zoopsychologii,

– informacje dotyczące profilaktyki zdrowotnej zwierząt.

Jesienne inspiracje plastyczne. Na uczestników czeka także panel plastyczny, podczas którego będzie można wykonać jesienne ozdoby i rozwinąć swoją kreatywność.
Miejsce
Soleckie Centrum Kultury
Godzina
12.00
Wstep
WOLNY
Powrót


- Drucken
- PDF herunterladen