



Senior w roli głównej

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Mielcu informuje, że przystępuje do realizacji II edycji ogólnopolskiego programu edukacyjnego pn. „Senior w roli głównej”. Program kierowany jest do osób starszych, zrzeszonych w lokalnych Klubach Seniora, Domach i Centrach Aktywności Senioralnej, Ośrodkach Pomocy Społecznej, czy Uniwersytetach Trzeciego Wieku. Podczas spotkań edukacyjnych seniorzy zdobywają rzetelną, opartą na dowodach naukowych wiedzę w pięciu głównych obszarach:

1. Aktywność fizyczna
2. Zdrowe odżywianie
3. Zdrowie psychiczne i relacje społeczne
4. Profilaktyka chorób zakaźnych i szczepienia
5. Programy profilaktyczne i choroby otępienne.

Zachęcamy również do odwiedzenia strony internetowej Głównego Inspektoratu Sanitarnego [link](#)

Osoby, które są zainteresowane realizacją programu proszone są o kontakt telefoniczny z pracownikami Sekcji Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia: Wioletta Lubelczyk i Katarzyną Krawczuk tel. 17 586 20 31 wew. 20.



OGÓLNOPOLSKI PROGRAM EDUKACYJNY DLA SENIORÓW

Zdrowie | Samodzielność | Świadome decyzje

Dowiedz się, jak dbać o zdrowie, bezpieczeństwo i dobrą kondycję na co dzień.

Autorski program Głównego Inspektoratu Sanitarnego wspiera seniorów w utrzymaniu sprawności, sprawczości i niezależności.



Profilaktyka chorób zakaźnych – w tym promocja szczepień i obalanie mitów



Aktywność fizyczna – bezpieczne ćwiczenia dostosowane do możliwości seniorów



Zdrowe odżywianie – codzienne wybory wspierające zdrowie



Zdrowie psychiczne i choroby otępienne – dobre samopoczucie i wczesne rozpoznawanie zmian chorobowych



Dezinformacja zdrowotna – krytyczne myślenie i bezpieczne korzystanie z internetu



Choroby przenoszone drogą płciową – podniesienie świadomości w zakresie profilaktyki

Program pomaga seniorom

- ➔ utrzymać sprawność i samodzielność
- ➔ korzystać z programów zdrowotnych i badań profilaktycznych
- ➔ rozpoznawać pierwsze objawy problemów z pamięcią
- ➔ odróżniać rzetelną wiedzę od mitów i dezinformacji zdrowotnej

Realizacja programu

Program będzie realizowany przez **jednostki Państwowej Inspekcji Sanitarnej** we współpracy z Uniwersytetami Trzeciego Wieku oraz lokalnymi organizacjami działającymi na rzecz seniorów.

Program został opracowany we współpracy z ekspertami z Ministerstwa Zdrowia, Uniwersytetu Rzeszowskiego oraz NASK – Państwowego Instytutu Badawczego.

Program został ujęty w dokumencie rządowym „Krajowy Program Działań wobec Chorób Otępiennych – polityka publiczna do roku 2030”.

Więcej informacji ➔



