



Magiczny
Kraków

Bezpłatne Warsztaty dla Dziadków - SUPERDZIADKOWIE.PL

2018-01-22

Fundacja Medcover oraz Gmina Miejska Kraków zapraszają na bezpłatne Warsztaty dla Dziadków - SUPERDZIADKOWIE.PL, które dostarczą ciekawą wiedzę na temat zdrowego stylu życia w XXI w. Specjaliści odpowiedzą na pytania, obalą mity, wytłumaczą o co chodzi z cukrzycą, nadciśnieniem oraz otyłością, zajmą się modami na różne diety oraz odpowiedzą, co zrobić, aby cała rodzina mogła zadbać o zdrowie najmłodszego pokolenia.

Warsztaty odbędą się w Krakowie, w Urzędzie Miasta, w poniedziałek 29 stycznia 2018 roku. Zostaną przeprowadzone w godz. 10.30-15.30 w Sali Obrad Rady Miasta Krakowa im. Stanisława Wyspiańskiego w Pałacu Wielopolskich przy Placu Wszystkich Świętych 3-4.

Poprowadzą je specjaliści Programu PoZdro! - praktycy z zakresu zdrowia publicznego, dietetyk, lekarz i psycholog.

W ramach realizowanego przez Fundację Medcover Ogólnopolskiego Programu Profilaktyki Cukrzycy i Chorób Cywilizacyjnych PoZdro!, prowadzone są od czterech lat Warsztaty Edukacyjne dla całych rodzin z zakresu:

- profilaktyki zdrowia ze szczególnym uwzględnieniem wpływu otyłości na nasz organizm i konsekwencji nie podjęcia działania w kierunku zmiany stylu życia,
- ogólnych zasad oraz praktycznych porad żywieniowych,
- psychologicznych aspektów funkcji żywności i podejścia do zmiany nawyków żywieniowych począwszy od motywacji po wspieranie i działanie wspólne wszystkich członków rodziny,
- budowania świadomych konsumentów, znających i rozumiejących zasady tworzące reklamy, oraz składy produktów i podstawy technik wpływu na podświadomość.

Do tej pory w warsztatach PoZdro! uczestniczyło już ponad 3000 osób i ta liczba stale rośnie. Celem warsztatów jest uświadomienie słuchaczom, jak nasze codzienne decyzje o diecie i aktywności fizycznej wpływają na samopoczucie i stan zdrowia każdego z nas, a w rodzinie także na najmłodszych. **Choroby cywilizacyjne to w 50% efekt złej diety i braku ruchu.** Profilaktyka to nie tylko wczesne wykrywanie chorób, ale przede wszystkim zapobieganie im. Jak to zrobić aby zminimalizować ryzyko zachorowania na np. cukrzycę typu 2? Tego i wielu innych ciekawych informacji słuchacze dowiedzą się po dniu spędzonym ze specjalistami PoZdro!. Chcielibyśmy aby dziadkowie poczuli większą pewność siebie w kontakcie z młodym pokoleniem, budując jego zainteresowanie tematyką, którą jak się okazuje świetnie znają, by chcieli być częścią zmiany w rodzinie.

Warsztaty SuperDziadkowie, prowadzone przez specjalistów Fundacji Medcover, są dopasowane do słuchaczy w taki sposób, aby przekazywana wiedza pozwalała na lepsze zadbanie o zdrowie swoje, jak i o zdrowie wnuków. **Budujemy pokoleniowy most pomiędzy tym co było, a tym co jest, dzięki czemu tworzymy zdrowszą rzeczywistość.**

ZAPISY: do piątku 26 stycznia 2018 r. na stronie www.superdziadkowie.pl lub pod numerem



**Magiczny
Kraków**

telefonu do Sekretariatu Biura ds. Ochrony Zdrowia UMK: **012 616 94 96**. Liczba miejsc ograniczona.