

NEWS LETTER

PAŃSTWOWEJ
INSPEKCJI SANITARNEJ
WOJEWÓDZTWA
ŚLĄSKIEGO

CZERWIEC 2026



Od marca śląscy seniorzy uczestniczą w programie
„Senior w roli głównej” – pierwszej inicjatywie
edukacyjnej Głównego Inspektoratu Sanitarnego
skierowanej do osób starszych

„Senior w roli głównej” - jest kompleksową odpowiedzią
na wyzwania zdrowotne związane ze starzeniem
się społeczeństwa oraz pogarszającym
się stanem zdrowia populacji osób starszych w Polsce



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



WSSE KATOWICE

Senior w roli głównej – podsumowanie realizacji I edycji programu w województwie śląskim

Od marca śląscy seniorzy biorą udział w programie **Senior w roli głównej** – pierwszej inicjatywie edukacyjnej Głównego Inspektoratu Sanitarnego adresowanej do seniorów.

„**Senior w roli głównej**” - jest kompleksową odpowiedzią na wyzwania zdrowotne związane ze starzeniem się społeczeństwa oraz pogarszającym się stanem zdrowia populacji osób starszych w Polsce, realizowany od marca 2026 roku.

Program jest adresowany do **osób w wieku 60+**, niezależnie od miejsca zamieszkania, poziomu wykształcenia czy statusu społecznego.

Celem programu jest wzrost poziomu kompetencji zdrowotnych seniorów poprzez dostarczenie wiedzy opartej na dowodach naukowych.

Na podstawie analizy sytuacji demograficznej i epidemiologicznej program identyfikuje priorytetowe obszary wymagające interwencji oraz proponuje działania ukierunkowane na poprawę jakości życia osób starszych tj.:



zdrowe odżywianie,



aktywność fizyczna dostosowana do wieku i możliwości,



wsparcie zdrowia psychicznego,

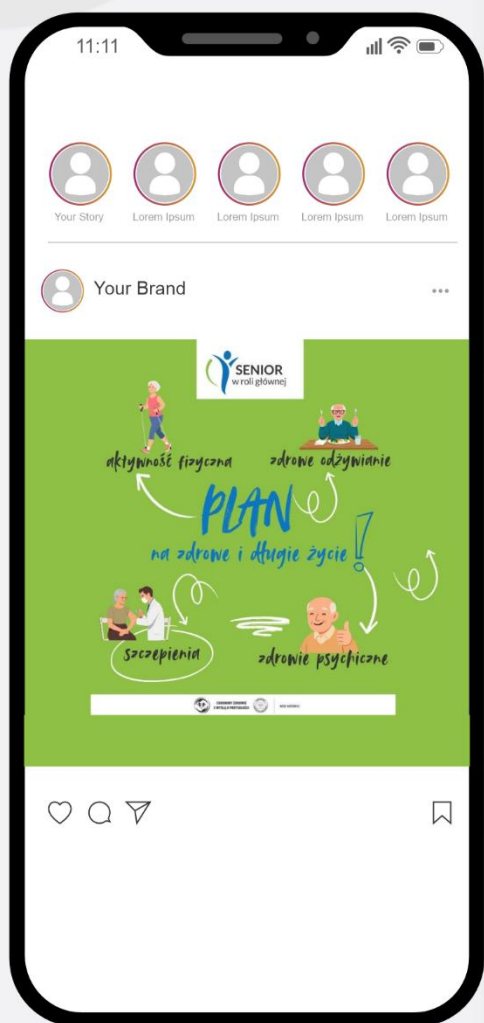


szczepienia ochronne i badania profilaktyczne.





SENIOR w roli głównej



Każdego dnia zaplanuj co możesz zrobić dla swojego zdrowia

Zobacz listę i dodaj do niej coś co sprawia ci przyjemność

Powodzenia!



Szczeplenia ochronne – dlaczego są tak ważne?

organizm seniora jest bardziej wrażliwy na infekcje, a reakcje układu immunologicznego są mniej intensywne

Zaszczep się przeciw:

- grypie
- COVID-19
- półpaśców
- pneumokokom
- meningokokom
- RSV
- brzońcy, tężcowi i krztuścowi
- kleszczowemu zapaleniu mózgu
- WZW A
- WZW B

*Skontaktuj się lekarzem POZ
i zapytaj o bezpłatne
szczeplenia dla seniora!*



Aktywność fizyczna

to klucz do:

- niezależności w codziennym życiu
- zachowania sprawności
- poprawy nastroju i samopoczucia

*Rozpocznij od
małych "kroków"*

*Postępuj
aktywność do
swych możliwości*

Co mogę dla siebie zrobić?

- nordic walking
- spacer
- poranna gimnastyka
- ćwiczenia z krzesłem
- pływanie
- taniec towarzyski



wspieraj zdrowie psychiczne

- bądź aktywnym w relacjach międzyludzkich – kontakty z rodziną, znajomymi, uczestnictwo w grupach wsparcia
- pamiętaj o aktywności fizycznej – nawet umiarkowany ruch, jak spacer, może poprawiać nastrój i funkcje poznawcze
- gimnastykuj umysł – czytaj książki, rozwiąż krzyżówki, ucz się nowych umiejętności
- wsparcie psychologiczne, psychoterapeutyczne lub psychiatryczne – konsultacje ze specjalistą mogą pomóc w radzeniu sobie z trudnościami emocjonalnymi



dbaj o odporność psychiczną

- akceptuj zmiany
- szukaj pozytywów
- wzmacniaj relacje

WSSE w Katowicach – inauguracja programu w województwie śląskim

W siedzibie Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Katowicach, podczas Dnia Otwartego, miała miejsce inauguracja programu **Senior w roli głównej**.

W wydarzeniu udział wzięli **seniorzy z Koła Gospodyń w Antoniowie**. Specjalnie na tą okazję seniorzy z Koła Gospodyń wystąpili w regionalnych strojach, przygotowali i zaśpiewali autorską „Piosenkę o zdrowiu”.

Następnie, seniorzy wysłuchali wykładu na temat Suplementów diety, który zaprezentowała specjalistka z Oddziału Bezpieczeństwa Żywności i Żywienia WSSE w Katowicach. Seniorzy zdobyli cenną wiedzę na temat suplementów diety, dowiedzieli się w jakich sytuacjach należy je zażywać, jakie skutki może przynieść ich nieprawidłowe, nadmierne zażywanie, zwłaszcza bez wiedzy i konsultacji z lekarzem. W drugiej części wykładu specjalistka zwróciła szczególną uwagę na obowiązek czytania etykiet zarówno produktów spożywczych, ale także leków i suplementów diety.

Z dużym zainteresowaniem seniorzy oglądali wywiad z dietetyczką kliniczną, która omówiła talerz zdrowego żywienia i wpływ aktywności fizycznej na zdrowie osób starszych, a także jakie efekty dla zdrowia seniora może przynieść niekontrolowane podjadanie pomiędzy posiłkami.

Seniorzy z Koła Gospodyń w Antoniowie uczestniczyli w ciekawym spotkaniu z grzyboznawcą i edukatorem, Panem Justynem Kołkiem. Podczas wykładu uczestnicy poznali wiele interesujących informacji na temat grzybów, ich rozpoznawania oraz zasad bezpiecznego grzybobrania. Dodatkową atrakcją była wystawa prezentująca blisko 100 gatunków grzybów jadalnych, trujących i niejadalnych, dzięki której można było z bliska obejrzeć różnorodne okazy i poszerzyć swoją wiedzę.

Dla seniorów przygotowano również bezpłatne badania znamion oraz testy w kierunku HCV, z których uczestnicy chętnie korzystali. Na stanowisku Narodowego Funduszu Zdrowia – Śląskiego Oddziału Wojewódzkiego można było wykonać pomiar składu ciała, skorzystać z porad dietetyka oraz uzyskać informacje na temat profilaktyki zdrowotnej i oferty leczenia uzdrowskiego.

Spotkanie było nie tylko okazją do zdobycia cennej wiedzy, ale także do zadbania o własne zdrowie.

SENIOR

w roli głównej



PSSE w Żywcu

W ramach realizacji ogólnopolskiego programu „**Senior w roli głównej**” przeprowadzono cykl działań skierowanych do osób starszych, łączących edukację zdrowotną, aktywność fizyczną oraz praktyczne formy profilaktyki. Spotkania stanowiły okazję do zdobycia wiedzy, wymiany doświadczeń i zachęcenia uczestników do codziennego dbania o zdrowie i sprawność.

W MCK Klubie Senior+ „Papiernik”, odbyło się spotkanie poświęcone zasadom zdrowego odżywiania oraz aktywności fizycznej w wieku senioralnym. Zajęcia rozpoczęły się od nietypowej i pełnej energii formy ruchu – tanga na krzesłach. Ćwiczenia pozwoliły uczestnikom połączyć taniec, rytm i dobrą zabawę z bezpieczną aktywnością dostosowaną do ich możliwości.



Zarówno część ruchową, jak i wykład edukacyjny poprowadził lek. med. Janusz Wyrwalski. Podczas spotkania omówiono zasady racjonalnego odżywiania, znaczenie odpowiednio dobranej suplementacji witamin i składników mineralnych oraz sposoby bezpiecznego podejmowania codziennej aktywności fizycznej. Prowadzący zwrócił szczególną uwagę na znaczenie regularnego ruchu dla zachowania sprawności, samodzielności i dobrego samopoczucia. Spotkanie przebiegało w atmosferze zaangażowania, otwartości i licznych pytań ze strony uczestników.



W MCK Klub Senior+ „Globik” przeprowadzono kolejne spotkanie profilaktyczno-edukacyjne w ramach programu „Senior w roli głównej”. Tym razem zajęcia miały formę aktywnych warsztatów poświęconych dokonywaniu świadomych wyborów żywieniowych. Wspólnie z uczestnikami analizowano etykiety popularnych produktów spożywczych, zwracając uwagę na skład, wartość odżywczą, zawartość cukru, soli i tłuszczu oraz kolejność wymienionych składników. Omówiono również oznaczenia dodatków do żywności, czyli tzw. symbole „E”. Wyjaśniono, że nie wszystkie dodatki stanowią zagrożenie dla zdrowia, jednak niektóre z nich powinny być spożywane z umiarem, szczególnie przez osoby z określonymi problemami zdrowotnymi. Uzupełnieniem części edukacyjnej była możliwość wykonania bezpłatnej analizy składu ciała przy użyciu specjalistycznej wagi. Badanie pozwoliło uczestnikom uzyskać informacje dotyczące m.in. masy ciała, zawartości tkanki tłuszczowej, masy mięśniowej oraz poziomu nawodnienia organizmu. Seniorzy wykazali się dużym zaangażowaniem i bardzo dobrą wiedzą dotyczącą zasad zdrowego stylu życia.



PSSE w Tychach

Podczas Dnia Otwartego PSSE w Tychach realizowano działania w zakresie programu „Senior w roli głównej”. Na zaproszenie odpowiedzieli seniorzy z [Centrum Aktywności Senioralnej w Mikołowie](#), [Forum Seniorów Powiatu Pszczyńskiego](#) oraz [Dziennego Domu Pomocy Społecznej „Wrzos”](#) w Tychach. Wzięli oni udział w prelekcjach na temat bezpiecznej suplementacji, zalecanych szczepień ochronnych dla tej grupy wiekowej.

Chętni seniorzy mogli wziąć udział w badaniach dermatoskopowych, które były poprzedzone wykładem na temat zabezpieczania skóry przed słońcem, odpowiedniego ubioru na czas upałów. Wydarzenie wzmocniła obecność ekspertów ze Śląskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ. Zaproszeni goście skorzystali z porad na stoisku Narodowego Funduszu Zdrowia, mogli wyrobić sobie kartę EKUZ, poddać się analizie składu ciała oraz zasięgnąć porad dotyczących leczenia uzdrowiskowego.



7 maja przedstawiciele PSSE w Tychach odwiedzili [słuchaczy Powiatowego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Mikołowie](#). Głównym celem wizyty było podniesienie świadomości zdrowotnej oraz promowanie bezpiecznych i korzystnych dla zdrowia nawyków w codziennym życiu osób starszych. Podczas pierwszej części spotkania prelegenci omówili kluczowe zasady prawidłowego odżywiania seniorów. Szczególną uwagę zwrócono na codzienne wybory zakupowe i dietetyczne, które mają bezpośredni wpływ na profilaktykę chorób oraz ogólne samopoczucie. Uczestnicy dowiedzieli się, jak właściwie bilansować posiłki, dbać o odpowiednie nawodnienie organizmu oraz jak drobne modyfikacje w jadłospisie mogą poprawić jakość życia i dodać sił witalnych.

Druga część prelekcji wpisała się w obchody Światowego Dnia Bez Tytoniu. W tej części spotkania omówiono zagrożenia związane z nikotynizmem tj. negatywny wpływ nikotyny na organizm, biologiczny mechanizm powstawania uzależnienia, zagrożenia wynikające z biernego palenia. Seniorzy chętnie zadawali pytania, dzielili się swoimi doświadczeniami oraz osobistymi spostrzeżeniami na temat zdrowego stylu życia.



PSSE w Katowicach

10 kwietnia w Urban Lab Mysłówice odbył się Dzień Profilaktyki Zdrowotnej, zorganizowany w ramach ogólnopolskiego programu Głównego Inspektoratu Sanitarnego „Senior w roli głównej”. Wydarzenie cieszyło się dużym zainteresowaniem mieszkańców, szczególnie seniorów. W wydarzeniu uczestniczyli również Prezydent Miasta Mysłówice Dariusz Wójtowicz, Zastępca Prezydenta Miasta Mysłówice Michał Targoś oraz Barbara Mucha Naczelnik Wydziału Zdrowia i Polityki Społecznej Urzędu Miasta Mysłówice, podkreślając znaczenie działań profilaktycznych i edukacyjnych na rzecz zdrowia mieszkańców. Pracownicy Oddziału Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Katowicach przeprowadzili prelekcje poświęcone profilaktyce zdrowotnej i promocji zdrowego stylu życia. Uczestnicy mieli również możliwość skorzystania z bezpłatnych badań i konsultacji, obejmujących m.in. pomiar ciśnienia tętniczego, oznaczenie poziomu glukozy we krwi, badania wzroku, spirometrię oraz wstępną ocenę zmian skórnych. Partnerami wydarzenia były: ITVM Mysłówice, Mysłówice.net oraz Mysłówice – profil oficjalny. W Dniu Profilaktyki Zdrowotnej uczestniczyły 54 osoby.



Bezpieczny senior w sieci

24 kwietnia pracownicy Sekcji Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej Powiatowej Stacji Sanitarно-Epidemiologicznej w Katowicach uczestniczyli w debacie „Bezpieczny senior w sieci”, zorganizowanej w Parku Tradycji w Siemianowicach Śląskich przez Komendę Miejską Policji w Siemianowicach Śląskich we współpracy z Akademią Transformacji. Spotkanie odbyło się w ramach programu „Senior w roli głównej” i było poświęcone zagadnieniom związanym z bezpieczeństwem osób starszych, zarówno w obszarze zdrowia, jak i korzystania z nowych technologii. Pracownicy PSSE w Katowicach przedstawili prezentację dotyczącą znaczenia aktywności fizycznej dla zachowania zdrowia i sprawności w wieku senioralnym oraz omówili mechanizmy dezinformacji występujące w przestrzeni internetowej. Funkcjonariusze Policji przekazali uczestnikom praktyczne informacje na temat zagrożeń występujących w sieci oraz zasad bezpiecznego korzystania z Internetu i nowoczesnych technologii. W wydarzeniu uczestniczyło 50 seniorów.



II Międzypokoleniowy Festyn Profilaktyczny

8 maja na terenie strzelnicy należącej do Polskiego Związku Łowieckiego w Siemianowicach Śląskich odbył się „II Międzypokoleniowy Festyn Profilaktyczny”, którego współorganizatorem był Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Katowicach. Wydarzenie zorganizowane zostało dla seniorów oraz wszystkich miłośników zdrowego stylu życia. Pracownicy Sekcji Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej Powiatowej Stacji Sanitarно-Epidemiologicznej w Katowicach, w ramach akcji „Senior w roli głównej”, przygotowali prelekcję dotyczącą wpływu zdrowego stylu życia na samopoczucie osób starszych. Na stoisku promocji zdrowia nie zabrakło atrakcji zarówno dla starszych, jak i młodszych uczestników Festynu. Można było sprawdzić swoje umiejętności w alkohologlach i narkogoglach, wykonać badanie poziomu tlenu węgla w wydychanym powietrzu przy użyciu smokolizera. W Festynie wzięło udział około 100 seniorów.



11 maja Pracownicy Sekcji Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Katowicach w ramach projektu „Senior w roli głównej” zorganizowali spotkanie w Siemianowickim Centrum Kultury „Zameczek” dla seniorów ze **Stowarzyszenia Michałkowice 60 Plus**. Spotkanie poświęcone było tematyce żywienia osób starszych, suplementacji diety oraz zasadom stosowania odpowiedniej diety w wybranych schorzeniach. Dużym zainteresowaniem uczestników cieszyła się również część dotycząca profilaktyki czerniaka. Każdy uczestnik miał także możliwość skorzystania z badania znamion. W spotkaniu wzięło udział 16 osób.



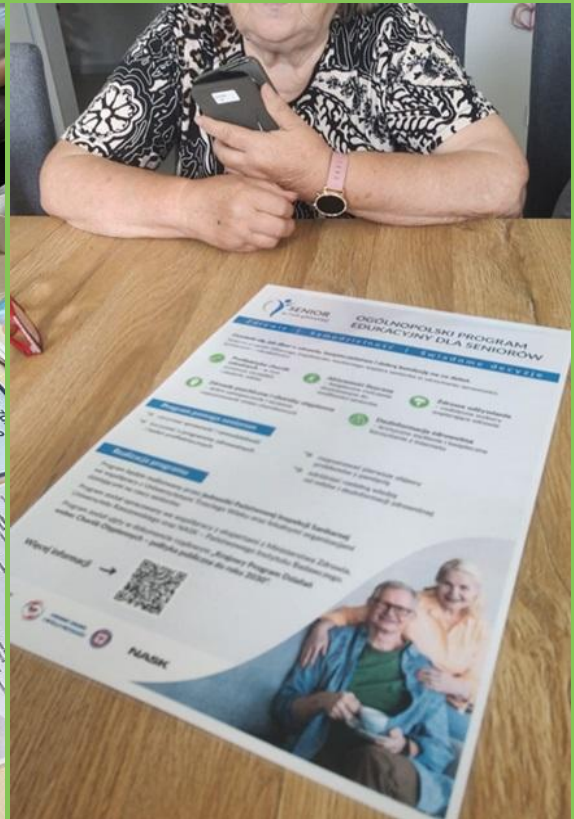
PSSE w Zawierciu

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Zawierciu realizację programu rozpoczęła zorganizowaniem „**Senior- rady**” we współpracy ze Starostwem Powiatowym w Zawierciu. Do wspólnych działań zaprosiliśmy także przedstawicieli Komendy Powiatowej Policji w Zawierciu, Szpitala Powiatowego w Zawierciu, Wojewódzkiej Pedagogicznej Biblioteki Publicznej im. Józefa Lompy w Zawierciu oraz Zakładu Ubezpieczeń Społecznych – oddział Zawiercie, którzy wzbogacili program wydarzenia swoimi wystąpieniami i materiałami informacyjnymi. Obu wydarzeniom towarzyszyło Polskie Radio Katowice, relacjonując przebieg inicjatywy i wspierając jej promocję.

Pracownik Promocji Zdrowia prowadził także działania edukacyjne w **Dziennym Domu Senior + w Rzędkowicach, w Klubie Seniora w Łazach** oraz podczas **Sąsiedzkiego Spotkania „Zdrowie i bezpieczeństwo”** zorganizowanego przez **Koło Gospodyń Wiejskich w Rzędkowicach**.

Działania te przyczyniły się do zwiększenia świadomości zdrowotnej seniorów, wzmocnienia ich samodzielności w podejmowaniu decyzji dotyczących zdrowia oraz promowania aktywnego i odpowiedzialnego stylu życia wśród osób starszych.





PSSE w Rudzie Śląskiej

Od początku realizacji programu „Senior w roli głównej” sześciokrotnie spotkaliśmy się z grupami seniorów, prowadząc zajęcia i rozmowy dotyczące zdrowia, profilaktyki oraz bezpieczeństwa. Dodatkowo pięciokrotnie uczestniczyliśmy w wydarzeniach plenerowych i festynach, organizując stanowiska promocji zdrowia. Byliśmy obecni m.in. podczas Festynu Rodzinnego w Szpitalu Miejskim w Rudzie Śląskiej, Festynu Rodzin i Rodzin Zastępczych w Centrum Usług Społecznych oraz festynów szkolnych w Szkole Podstawowej nr 27, Szkole Podstawowej nr 40 i Szkole Podstawowej nr 36.

Do najciekawszych wydarzeń należało spotkanie z seniorami u Sióstr Elżbietanek podczas „**Elżbietańskiej Szolki Tyju**”. Była to okazja do wielu ciekawych rozmów, wymiany doświadczeń oraz wspólnych, prostych ćwiczeń aktywizujących. Ważnym elementem programu były również cykliczne spotkania z seniorami w **Centrum Usług Społecznych**, które odbywały się przez cztery kolejne środy. Poruszaliśmy podczas nich tematy związane ze zdrowym stylem życia, profilaktyką chorób, bezpieczeństwem oraz codziennym dbaniem o zdrowie. Uczestnicy mieli także możliwość skorzystania z analizy znamion skórnych z wykorzystaniem nowoczesnej technologii wspomaganej sztuczną inteligencją, co spotkało się z dużym zainteresowaniem i pozytywnym odbiorem.



PSSE w Chorzowie

Od kwietnia chorzowscy i świętochłowiccy seniorzy biorą udział w programie „Senior w roli głównej”. Uroczysta inauguracja Programu miała miejsce w kwietniu, podczas Dnia Otwartego Państwowej Inspekcji Sanitarnej w siedzibie PSSE w Chorzowie. Tego dnia zaproszeni seniorzy wzięli udział w wykładach dotyczących zdrowego żywienia oraz aktywności fizycznej. Wykład o aktywności fizycznej połączono z pokazem prostych ćwiczeń wykorzystujących jedynie masę własnego ciała i stabilne krzesło. Podczas kolejnego spotkania odwiedziliśmy seniorów w **Klubie Seniora "Pokolenie" Chorzowskiej Spółdzielni Mieszkaniowej**. Tematem spotkania było zdrowie psychiczne. Podczas wykładu omówiono m.in. wpływ aktywności społecznej, relacji międzyludzkich, aktywności fizycznej, pozytywnego nastawienia na zdrowie psychiczne i jakość życia. Seniorzy dowiedzieli się także jakie objawy mogą wskazywać na problemy zdrowia psychicznego oraz gdzie szukać pomocy. W części praktycznej zaprezentowaliśmy ćwiczenia relaksacyjne przy dźwiękach leśnej muzyki, które pozwoliły uczestnikom wyciszyć się i odprężyć. Dodatkowym elementem spotkania była aromaterapia, wspierająca relaks i tworząca przyjazną atmosferę. Trzecie spotkanie odbyło się z seniorami w **Miejskim Domu Kultury „Batory”**, poświęcone było aktywności fizycznej seniora i jej znaczeniu dla zdrowia fizycznego oraz dobrego samopoczucia psychicznego. Podczas zajęć omówiono podstawowe zagadnienia teoretyczne związane z regularnym ruchem, jego wpływem na kondycję organizmu oraz korzyściami płynącymi z aktywnego stylu życia. Uczestnicy mieli również okazję zapoznać się z praktycznymi przykładami ćwiczeń dostosowanych do swoich możliwości, które mogą być wykonywane każdego dnia w zaciszu swojego domu. Wszystkie spotkania cieszyły się bardzo dużym zainteresowaniem. Łącznie działaniami edukacyjnymi objęto 95 seniorów.



PSSE w Gliwicach

Inauguracja programu „Senior w roli głównej” odbyła się podczas Dnia Otwartego PSSE w Gliwicach, poświęconego seniorom. Wydarzenie cieszyło się dużym zainteresowaniem – stację odwiedziło blisko 180 seniorów. Było ono okazją do prezentacji założeń programu, promocji zdrowego stylu życia oraz wymiany doświadczeń z uczestnikami, a sam program spotkał się z bardzo pozytywnym odbiorem.

Ponadto, zrealizowano 19 spotkań edukacyjnych dla 263 seniorów z **Uniwersytetów Trzeciego Wieku**, **MOPR-ów** oraz lokalnych **klubów seniora**. Poruszano m.in. tematykę szczepień ochronnych, zdrowego żywienia, programów profilaktycznych, wzmacniania odporności, wspierania pamięci i sprawności umysłowej.

Nie zabrakło również zagadnień związanych z bezpieczeństwem zdrowotnym.

Omawiano m.in. bezpieczne korzystanie z usług beauty, zagrożenia wynikające z obecności bakterii Legionella oraz zasady odpowiedzialnego zbierania i spożywania grzybów.

Istotnym elementem programu była edukacja dotycząca dezinformacji zdrowotnej i bezpiecznego korzystania z Internetu. Uczestnicy wypełniali ankiety „przed” i „po” spotkaniach, co pozwalało ocenić skuteczność działań oraz rozwijać kompetencje cyfrowe, m.in. w zakresie korzystania z kodów QR i formularzy elektronicznych. Dla wielu z nich było to nowe doświadczenie, które wzbudziło ciekawość i zostało bardzo pozytywnie ocenione. Uczestnicy wielokrotnie podkreślali, że z zainteresowaniem oczekują kolejnych spotkań i tematów poświęconych zdrowiu.





PSSE w Wodzisławiu Śląskim

Od kwietnia w ramach programu „Senior w roli głównej” pracownicy Powiatowej Stacji Sanitarno- Epidemiologicznej w Wodzisławiu Śląskim współorganizują wydarzenia edukacyjne skierowane do grupy seniorów. Spotkania odbywają się w placówkach kulturalnych, tj. kluby seniora, ośrodki kultury, świetlice wiejskie. Podejmowane działania edukacyjne i dialog dotyczą zdrowego odżywiania oraz profilaktyki zdrowotnej mają na celu zwiększenie świadomości zdrowotnej seniorów i wspieranie ich w codziennym funkcjonowaniu.

W **Klubie Seniora w Czyżowicach** odbyło się spotkanie z uczestnikami programu, którzy wykazali duże zainteresowanie tematyką zdrowego odżywiania i zdrowego stylu życia. Przedstawione przez pracowników PSSE w Wodzisławiu Śląskim materiały edukacyjne pozwoliły usystematyzować i poszerzyć posiadaną wiedzę. Seniorzy aktywnie uczestniczyli w dyskusji, dzieląc się własnymi doświadczeniami i spostrzeżeniami. Podczas spotkania przeprowadzono również prelekcję poświęconą szczepieniom ochronnym oraz chorobom zakaźnym. Omówienie tych zagadnień pozwoliło uczestnikom lepiej zrozumieć znaczenie działań profilaktycznych, rozwijać pojawiające się wątpliwości oraz zwiększyć poczucie bezpieczeństwa zdrowotnego. Spotkanie przebiegło w atmosferze otwartości i zaangażowania, sprzyjając wymianie wiedzy oraz promowaniu postaw prozdrowotnych. Łącznie przeprowadzono 7 prelekcji dotyczących szeroko pojętej profilaktyki zdrowotnej i zdrowia seniorów. Tematyka ta była również promowana podczas 3 lokalnych akcji profilaktyczno- edukacyjnych. Duża frekwencja i aktywne zaangażowanie uczestników potwierdzają, że program cieszy się sporym zainteresowaniem wśród seniorów.



PSSE w Dąbrowie Górniczej

W ramach programu „Senior w roli głównej” zrealizowano cykl 7 spotkań edukacyjno-informacyjnych skierowanych do osób starszych. Wydarzenia odbywały się w klubach seniora oraz innych miejscach użyteczności publicznej, które na co dzień stanowią przestrzeń aktywności i integracji seniorów. Łącznie w spotkaniach uczestniczyło 298 osób, co potwierdza duże zainteresowanie tematyką zdrowia i profilaktyki wśród mieszkańców w wieku senioralnym. Podczas spotkań poruszano najważniejsze zagadnienia związane ze zdrowym starzeniem się, w tym zasady prawidłowego i zbilansowanego odżywiania, rolę aktywności fizycznej w utrzymaniu sprawności i samodzielności, znaczenie szczepień ochronnych jako skutecznej formy zapobiegania chorobom zakaźnym. Spotkania miały charakter edukacyjny i interaktywny, umożliwiając uczestnikom zadawanie pytań, wymianę doświadczeń oraz uzyskanie praktycznych wskazówek dotyczących dbania o zdrowie. Dzięki bezpośredniemu kontaktowi z seniorami możliwe było przekazanie rzetelnej

wiedzy w przystępnej formie oraz zachęcenie uczestników do podejmowania świadomych działań profilaktycznych.

Jednym z ważniejszych wydarzeń w ramach kampanii było spotkanie z grupą seniorów w [Domu Kultury w Ząbkowicach](#), którzy z dużym zaangażowaniem uczestniczyli w dyskusjach dotyczących zdrowego stylu życia, aktywności fizycznej oraz szczepień. Spotkanie stworzyło przestrzeń do wymiany doświadczeń, zadawania pytań i rozmowy o wyzwaniach zdrowotnych, z jakimi na co dzień mierzą się osoby starsze.



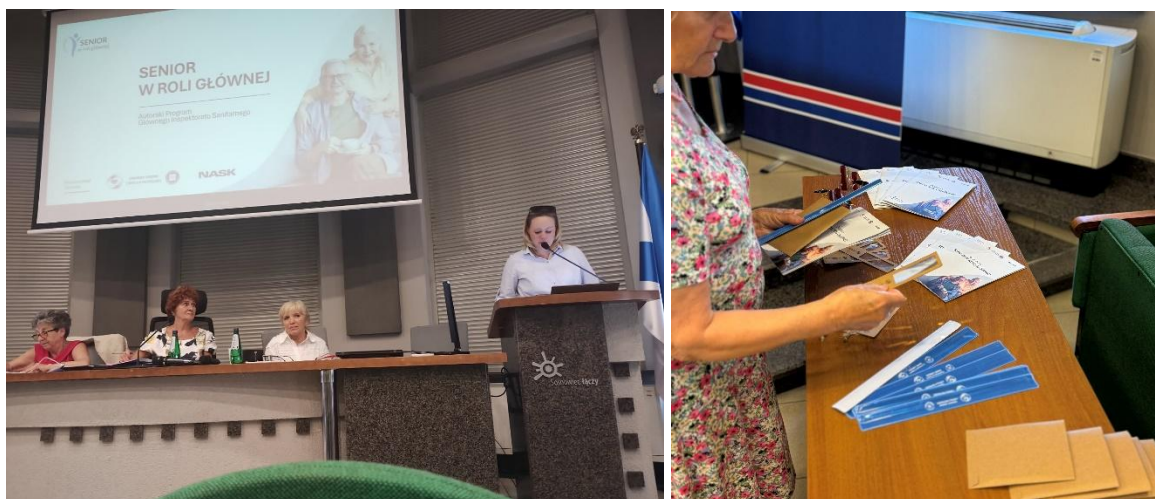
PSSE w Sosnowcu

W ramach autorskiego programu Głównego Inspektoratu Sanitarnego „Senior w roli głównej” pracownicy Sekcji Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Sosnowcu przeprowadzili spotkanie edukacyjne dla uczestników **Klubu Seniora „Słoneczni”**. Tematem prelekcji było zdrowe żywienie w wieku senioralnym. Uczestnicy dowiedzieli się, jak zmieniają się potrzeby żywieniowe organizmu wraz z wiekiem, dlaczego regularne posiłki, odpowiednie nawodnienie oraz wybór produktów o niskim stopniu przetworzenia mają kluczowe znaczenie dla zachowania zdrowia i sprawności. Omówiono również rolę błonnika, warzyw, owoców, zdrowych tłuszczów oraz wapnia w codziennej diecie osób starszych. Spotkanie miało charakter interaktywny i sprzyjało wymianie doświadczeń. Seniorzy chętnie dzielili się własnymi spostrzeżeniami oraz zadawali pytania dotyczące codziennych nawyków żywieniowych. Celem programu jest wzmacnianie świadomości zdrowotnej osób starszych i zachęcanie do podejmowania prostych działań, które pomagają dłużej cieszyć się zdrowiem i dobrą jakością życia.



23 czerwca, podczas sesji Rady Seniorów Miasta Sosnowca pracownicy Sekcji Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej PSSE w Sosnowcu przeprowadzili prezentację edukacyjną w ramach programu „Senior w roli głównej”, poświęconą zdrowemu żywieniu oraz świadomemu stosowaniu suplementów diety.

W trakcie spotkania omówiono najważniejsze zasady prawidłowego żywienia osób starszych oraz zwrócono uwagę na fakt, że suplement diety jest środkiem spożywczym, a nie produktem leczniczym. Przedstawiono różnice pomiędzy suplementami a lekami, wskazano możliwe interakcje suplementów z przyjmowanymi lekami oraz podkreślono znaczenie konsultacji z lekarzem lub farmaceutą przed rozpoczęciem suplementacji. Uczestnicy otrzymali również praktyczne wskazówki dotyczące bezpiecznego stosowania preparatów oraz świadomego podejmowania decyzji zakupowych. Spotkanie było okazją do wartościowej dyskusji oraz wymiany doświadczeń z przedstawicielami środowiska senioralnego.



23 czerwca, w ramach współpracy z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Sosnowcu oraz Komendą Miejską Policji w Sosnowcu pracownicy Sekcji Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej PSSE w Sosnowcu przeprowadzili prelekcję oraz warsztaty edukacyjne dla uczestników **Klubu Transformacji Zagórze**. Spotkanie zorganizowano w ramach programu „Senior w roli głównej”. Podczas zajęć omówiono podstawowe zasady zdrowego żywienia osób starszych, zwracając szczególną uwagę na znaczenie regularnych posiłków, odpowiedniego nawodnienia organizmu oraz świadomego wyboru produktów spożywczych. Uczestnicy poznali również praktyczne wskazówki dotyczące komponowania wartościowych posiłków oraz rolę diety w profilaktyce chorób przewlekłych i utrzymaniu sprawności w wieku senioralnym. Warsztatowa forma spotkania zachęcała do aktywnego udziału, zadawania pytań oraz dzielenia się własnymi doświadczeniami. Wspólna inicjatywa pokazała, jak ważna jest współpraca instytucji działających na rzecz seniorów oraz prowadzenie działań edukacyjnych, które wspierają zdrowe i aktywne starzenie się mieszkańców.



PSSE w Bytomiu

Program edukacyjny „Senior w roli głównej” został zainaugurowany podczas Dnia Otwartego Inspekcji Sanitarnej w Bytomiu. W wydarzeniu uczestniczyli zaproszeni seniorzy, którzy wysłuchali prelekcji poświęconych profilaktyce zdrowotnej, obejmujących znaczenie szczepień ochronnych, zasady zdrowego żywienia oraz działania podejmowane przez Państwową Inspekcję Sanitarną na rzecz ochrony zdrowia publicznego. Istotnym elementem wydarzenia była również prelekcja przedstawicieli Policji w Piekarach Śląskich dotycząca bezpieczeństwa osób starszych, podczas której omówiono najczęstsze zagrożenia oraz sposoby ich unikania. Uzupełnieniem programu było stanowisko profilaktyczno-edukacyjne, przy którym uczestnicy mogli uzyskać materiały informacyjne i porady z zakresu promocji zdrowia, a także skorzystać z badań słuchu



W ramach programu edukacyjnego „Senior w roli głównej” pracownicy Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Bytomiu aktywnie włączyli się w działania skierowane do osób starszych. Celem spotkań było promowanie zdrowego stylu życia oraz zwiększanie świadomości zdrowotnej wśród seniorów.

Zajęcia i prelekcje odbyły się w:

- Centrum Aktywności Seniora w Tarnowskich Górach,
- Klubie „Sezam” Bytomskiej Spółdzielni Mieszkaniowej,
- Klubie „Relaks” Bytomskiej Spółdzielni Mieszkaniowej,
- Środowiskowym Domu Pomocy „Integracja” w Bytomiu,
- Ewangelickim Domu Opieki „Ostoja Pokoju” Fundacji Diakonii im. Matki Ewy w Bytomiu,
- Dziennym Domu Pomocy nr 1 w Bytomiu.



Podczas spotkań poruszano tematykę prawidłowego żywienia osób starszych, zwracając szczególną uwagę na znaczenie zbilansowanej diety, regularności spożywania posiłków oraz odpowiedniego nawodnienia organizmu. Uczestnicy mieli okazję dowiedzieć się, jak komponować codzienny jadłospis, aby wspierać zdrowie i dobre samopoczucie na każdym etapie życia. Istotnym elementem programu były również wykłady dotyczące suplementacji diety w wieku senioralnym. Omówiono rolę najczęściej stosowanych witamin i składników mineralnych, wskazania do ich stosowania oraz zasady bezpiecznej suplementacji. Podkreślano, że decyzja o przyjmowaniu suplementów powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb zdrowotnych i konsultowana ze specjalistą. Przeprowadzone działania spotkały się z dużym zainteresowaniem uczestników, którzy chętnie zadawali pytania i dzielili się własnymi doświadczeniami. Spotkania stanowiły doskonałą okazję do poszerzenia wiedzy na temat zdrowego starzenia się oraz budowania prozdrowotnych nawyków sprzyjających zachowaniu dobrej kondycji i wysokiej jakości życia.

PSSE w Kłobucku

Działania edukacyjne Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Kłobucku w związku z realizacją programu „Senior w roli głównej”. Pracownik Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Kłobucku przeprowadził zajęcia edukacyjne dla podopiecznych **Domu Seniora „Senior+”** w Kłobucku poświęcone znaczeniu aktywności fizycznej w codziennym życiu osób starszych. Podczas spotkania omówiono korzyści płynące z regularnego ruchu, w tym poprawę kondycji fizycznej, utrzymanie sprawności, wzmocnienie układu krążenia oraz pozytywny wpływ aktywności na samopoczucie i zdrowie psychiczne. Uczestnicy mieli okazję zapoznać się z praktycznymi wskazówkami dotyczącymi bezpiecznych form ruchu dostosowanych do wieku i możliwości zdrowotnych seniorów. Zajęcia przebiegały w miłej atmosferze i spotkały się z dużym zainteresowaniem uczestników, którzy chętnie dzielili się swoimi doświadczeniami oraz zadawali pytania dotyczące aktywnego stylu życia. Spotkanie było również okazją do podkreślenia, że nawet umiarkowana, regularna aktywność fizyczna może znacząco wpłynąć na poprawę jakości życia i zachowanie samodzielności na dłużej.



PSSE w Myszkowie

W sali sesyjnej Starostwa Powiatowego w Myszkowie odbyło się spotkanie inauguracyjne oraz wprowadzające ogólnopolski program edukacyjny „Senior w roli głównej”, w którym udział wzięli przedstawiciele Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Myszkowie. Na wydarzenie licznie przybyli członkowie Powiatowej Rady Senioralnej, reprezentanci lokalnych uniwersytetów trzeciego wieku oraz liderzy i członkowie wszystkich grup, klubów oraz organizacji zrzeszających osoby starsze na terenie powiatu myszkowskiego. Głównym celem prelekcji przeprowadzonej przez przedstawiciela inspekcji sanitarnej było szczegółowe zaprezentowanie założeń merytorycznych nowego programu oraz oficjalne, serdeczne zaproszenie wszystkich zgromadzonych środowisk do aktywnego partnerstwa i udziału w planowanych działaniach profilaktycznych. Podczas wystąpienia szczegółowo omówiono pięć głównych filarów, na których opiera się konstrukcja programu, koncentrujących się wokół zdrowego odżywiania i optymalnej diety seniora, regularnej aktywności fizycznej dostosowanej do wieku, profilaktyki chorób zakaźnych poprzez szczepienia ochronne, wykonywania regularnych badań przesiewowych oraz ochrony zdrowia psychicznego ze szczególnym uwzględnieniem przeciwdziałania izolacji społecznej i zapobiegania chorobom otępiennym, co bezpośrednio wpisuje się w ramy rządowego „Krajowego Programu Działań wobec Chorób Otępiennych do roku 2030”. Dodatkowo podkreślono znaczenie wdrożonego we współpracy z NASK modułu rozwijającego kompetencje cyfrowe, który ma za zadanie uświadomić seniorom zagrożenia związane z dezinformacją medyczną oraz oszustwami w przestrzeni internetowej. Spotkanie zakończyło się deklaracją, w trakcie której zebrani liderzy grup senioralnych wyrazili pełną gotowość do współpracy z Powiatową Stacją Sanitarно-Epidemiologiczną w Myszkowie przy realizacji warsztatów i wykładów w ich placówkach. Na tym jednak nie koniec wspólnych inicjatyw – w najbliższej przyszłości planowane są kolejne spotkania, które pozwolą na kontynuację edukacji zdrowotnej oraz sukcesywne wdrażanie programu w regionie.



PSSE w Częstochowie

W ramach realizacji programu „Senior w roli głównej” podjęto szereg działań o charakterze edukacyjnym, informacyjnym oraz profilaktycznym, skierowanych do osób starszych. Jednym z kluczowych elementów realizacji programu były wizyty w domach seniora. Podczas tych spotkań przeprowadzano działania informacyjne oraz edukacyjne, obejmujące szeroki zakres tematyczny. W szczególności koncentrowano się na zagadnieniach związanych z aktywnością fizyczną w wieku senioralnym, jej wpływem na sprawność, samodzielność oraz jakość życia. Istotnym obszarem działań była również edukacja w zakresie szczepień ochronnych dla osób starszych. Wyjaśniano znaczenie

profilaktyki zakażeń, zwłaszcza w kontekście chorób szczególnie groźnych dla seniorów, takich jak grypa, pneumokoki czy półpasiec. Dużą uwagę poświęcono także zagadnieniom zdrowia psychicznego osób starszych. Omawiano problem samotności, depresji oraz obniżonego nastroju w wieku senioralnym, wskazując jednocześnie na dostępne formy wsparcia psychologicznego i społecznego.

Kolejnym ważnym elementem programu była edukacja w zakresie zdrowego żywienia seniorów. Przedstawiano zasady prawidłowo zbilansowanej diety, uwzględniającej potrzeby organizmu w starszym wieku. Zwracano uwagę na rolę nawodnienia organizmu oraz regularności spożywania posiłków.



Oprócz działań prowadzonych w domach seniora, realizacja programu obejmowała również aktywność podczas wydarzeń zdrowotnych organizowanych na poziomie lokalnym. Na stoiskach informacyjnych prowadzono indywidualne rozmowy z uczestnikami wydarzeń, podczas których omawiano najczęstsze problemy zdrowotne osób starszych oraz sposoby ich zapobiegania.

W ramach działań odwiedzono 3 kluby seniora oraz uczestniczono w 4 wydarzeniach profilaktycznych, obejmując łącznie około 250 seniorów działaniami edukacyjnymi. Jedno ze spotkań edukacyjnych z seniorami odbyło się w **Dziennym Domu Senior + w Częstochowie**.

PSSE w Raciborzu

10 marca w siedzibie Ochotniczej Straży Pożarnej w Zawadzie Książęcej odbył się Dzień Bezpieczeństwa dla Rolniczek i członkiń **Kół Gospodyń Wiejskich** pod hasłem „Kobieta strażniczką bezpieczeństwa na wsi”. Wydarzenie zostało zorganizowane przez Kasę Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego – Placówkę Terenową w Raciborzu i poświęcone było zagadnieniom bezpieczeństwa pracy oraz promocji zdrowia.

Istotnym elementem spotkania był program „Senior w roli głównej”. Podczas wydarzenia pracownicy Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Raciborzu przeprowadzili również prelekcję dotyczącą profilaktyki chorób odkleszczowych oraz czerniaka skóry. Omówiono zasady ochrony przed promieniowaniem UV, profilaktykę boreliozy i kleszczowego zapalenia mózgu, znaczenie szczepień ochronnych oraz konieczność regularnej kontroli skóry po pracy w gospodarstwie.

Spotkanie było okazją do poszerzenia wiedzy na temat profilaktyki zdrowotnej oraz promowania dobrych praktyk, które przyczyniają się do poprawy bezpieczeństwa i jakości życia mieszkańców obszarów wiejskich, ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb seniorów.





W Akademii Nauk Stosowanych w Raciborzu odbyło się **Spotkanie Klubu Pacjenta**, zorganizowane przez Fundację „Z sercem do Pacjenta”. Wydarzenie zgromadziło mieszkańców zainteresowanych profilaktyką zdrowotną oraz promocją zdrowego stylu życia, oferując bogaty program wykładów, konsultacji i badań profilaktycznych. Szczególne miejsce podczas spotkania zajmował program „Senior w roli głównej”, którego celem jest wspieranie osób starszych w dbaniu o zdrowie i utrzymaniu jak najlepszej jakości życia. Uczestnicy mogli poszerzyć swoją wiedzę na temat zasad zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej dostosowanej do wieku i możliwości, profilaktyki zdrowia psychicznego oraz znaczenia szczepień ochronnych i regularnych badań profilaktycznych. Oprócz wykładów uczestnicy mieli możliwość skorzystania z indywidualnych konsultacji ze specjalistami oraz wykonania bezpłatnych badań profilaktycznych. Swoją ofertę edukacyjną i informacyjną prezentowali przedstawiciele Grupy Scanmed, Narodowego Funduszu Zdrowia, Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Raciborzu, Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego – Placówki Terenowej w Raciborzu oraz Uzdrowiska Ustroń. Dużym zainteresowaniem cieszyło się stoisko edukacyjne Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Raciborzu, gdzie uczestnicy mogli uzyskać rzetelne informacje dotyczące szczepień ochronnych, programów zdrowotnych oraz promocji działań wspierających zdrowie, ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb seniorów i idei aktywnego, zdrowego starzenia się.





Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Raciborzu w ramach organizacji Dnia Otwartego Państwowej Inspekcji Sanitarnej. Szczególne miejsce w tegorocznym programie zajęły działania skierowane do osób starszych, realizowane w ramach programu edukacyjnego „Senior w roli głównej”. Program podkreśla znaczenie profilaktyki zdrowotnej i świadomego podejmowania decyzji sprzyjających zachowaniu zdrowia, sprawności oraz dobrej jakości życia w wieku senioralnym. Podczas spotkania uczestnicy mogli poszerzyć swoją wiedzę na temat najważniejszych filarów zdrowego stylu życia, obejmujących racjonalne żywienie, regularną aktywność fizyczną dostosowaną do wieku i możliwości, dbałość o zdrowie psychiczne, a także rolę szczepień ochronnych i systematycznych badań profilaktycznych w zapobieganiu chorobom oraz utrzymaniu samodzielności i aktywności na co dzień. Głównym punktem programu był wykład zaproszonych przedstawicieli kadry medycznej poświęcony zagadnieniom „Zdrowia Seniora”, który spotkał się z dużym zainteresowaniem uczestników. Ekspersi zwrócili uwagę na znaczenie profilaktyki chorób przewlekłych, wczesnego wykrywania problemów zdrowotnych oraz podejmowania codziennych działań wspierających zdrowe i aktywne starzenie się. W ramach części edukacyjnej pracownicy Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Raciborzu przeprowadzili również cykl prelekcji poświęconych zagadnieniom zdrowia publicznego. Omówiono m.in. zasady prawidłowego nawodnienia organizmu i jakość wody przeznaczonej do spożycia, aktualne zalecenia dotyczące zdrowego żywienia, profilaktykę czerniaka skóry, znaczenie szczepień ochronnych w grupie seniorów.



PSSE w Rybniku

Od kwietnia na terenie działalności Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Rybniku realizowany jest autorski program z zakresu edukacji zdrowotnej „Senior w roli głównej”, skierowany do osób starszych. Przeprowadzono trzy spotkania edukacyjne, w których uczestniczyli seniorzy z terenu miasta Rybnika oraz powiatu rybnickiego. Podczas spotkań poruszano zagadnienia związane z profilaktyką zdrowotną, aktywnością fizyczną, zdrowym odżywianiem, profilaktyką chorób przewlekłych oraz innymi tematami istotnymi dla zachowania zdrowia i samodzielności osób starszych. Istotnym elementem spotkań dotyczących promocji szczepień ochronnych i dezinformacji medycznej była wymiana doświadczeń i wspomnień uczestników dotyczących czasów, gdy dostęp do szczepień ochronnych nie był tak powszechny jak obecnie. Seniorzy przywoływali historie związane z ciężkim przebiegiem chorób zakaźnych, ich powikłaniami, a także wspominali przypadki utraty bliskich spowodowane tymi chorobami. Uczestnicy wielokrotnie podkreślali znaczenie szczepień ochronnych oraz zwracali uwagę na fakt, że współczesne pokolenia mają wyjątkowy przywilej korzystania z łatwo dostępnych i skutecznych świadczeń profilaktycznych. Interesującym wątkiem poruszonym podczas zajęć było również zjawisko dezinformacji, w szczególności dezinformacji medycznej. Seniorzy zauważali, że pomimo szerokiego dostępu do wiedzy i licznych źródeł informacji, obecnie coraz większym wyzwaniem staje się umiejętność odróżniania informacji rzetelnych od nieprawdziwych lub wprowadzających w błąd. Tematyce krytycznej oceny informacji zdrowotnych oraz sposobom rozpoznawania dezinformacji poświęcono jedno ze spotkań warsztatowych. Realizacja programu spotkała się z dużym zainteresowaniem uczestników, którzy aktywnie włączali się w dyskusje, dzielili się własnymi doświadczeniami oraz wskazywali na potrzebę kontynuowania podobnych działań edukacyjnych. Dalsza realizacja programu planowana jest w kolejnych miesiącach, zgodnie z harmonogramem działań edukacyjnych.



PSSE w Lublińcu

W ramach realizacji Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego „Senior w roli głównej” przedstawiciel Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Lublińcu odwiedził seniorów w **Domu Pomocy Społecznej w Herbach** i **Domu Seniora w Woźnikach**. Przeprowadzono akcję w zakresie modelu aktywności fizycznej oraz właściwego odżywiania, ze szczególnym uwzględnieniem znaczenia składników MEGA i roli dziadków w kształtowaniu wizerunku diety młodszych uczestników rodziny. Rozmawiano z seniorami o potrzebie właściwego nawadniania organizmu w okresie letnim i podczas panujących upałów. We współpracy z fizjoterapeutami uczestniczono w zajęciach ruchowych dla seniorów, dostosowanych do ich możliwości i sprawności fizycznej. Podopieczni bardzo chętnie uczestniczyli

w proponowanych formach aktywności i potwierdzili, że regularne ćwiczenia bardzo dobrze wpływają na jakość życia.



PSSE w Jaworznie

Od początku realizacji programu przeprowadziliśmy 4 spotkania edukacyjne dla seniorów. Zajęcia dotyczyły profilaktyki zdrowia oraz promocji zdrowego stylu życia wśród osób starszych. Program cieszy się dużym zainteresowaniem uczestników, a kolejne spotkania są już zaplanowane. 21 maja w **Klubie Seniora „Senior+”** przy ul. Matejki 24 d w Jaworznie, we współpracy z przedstawicielem Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Katowicach, przeprowadziliśmy spotkanie poświęcone zdrowemu żywieniu i właściwemu nawodnieniu seniorów. Uczestnicy otrzymali materiały edukacyjne dotyczące odwodnienia oraz Piramidę Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla Seniorów. Spotkanie zakończyło się aktywną dyskusją.



Podczas kolejnego spotkania, które odbyło się 18 czerwca w **Klubie Seniora „Senior+”** przy ul. Wąskiej 2 w Jaworznie, rozmawialiśmy o wpływie stresu na zdrowie, sposobach radzenia sobie z napięciem oraz profilaktyce depresji. Seniorzy uczestniczyli w ćwiczeniach relaksacyjnych i poznali miejsca, w których można uzyskać wsparcie.



PSSE w Cieszynie

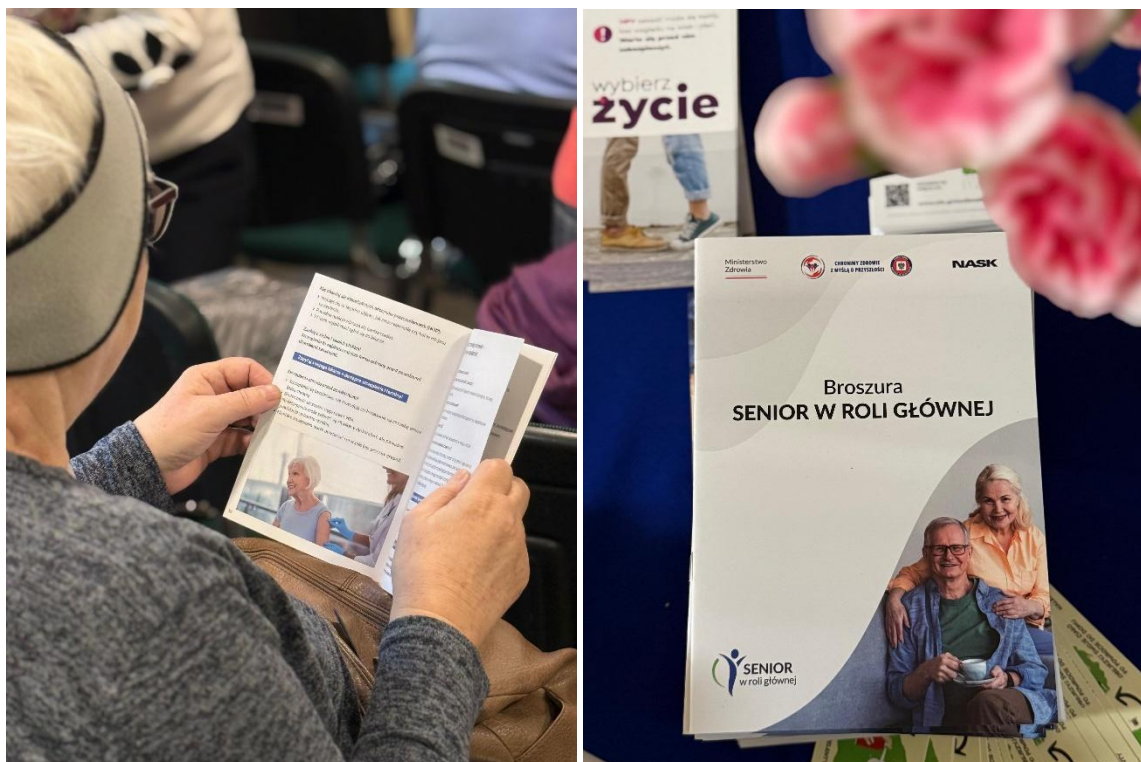
W ramach realizacji programu aktywizującego seniorów do działań na rzecz wzmocnienia zdrowia fizycznego i psychicznego, 20 czerwca Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Cieszynie wzięła udział w wydarzeniu „Trzy U: Ustroń, Uzdrowisko, Uśmiech”.

Podczas wydarzenia szczególną uwagę poświęcono profilaktyce chorób zakaźnych, zasadom higieny oraz sposobom wzmocnienia odporności. Uczestnicy mogli również uzyskać informacje na temat bezpiecznego korzystania z akwenów i kąpieli słonecznych, a także profilaktyki chorób odkleszczowych. Dla najmłodszych przygotowano zabawę edukacyjną „Ścieżka zdrowia”. Wszystkim zainteresowanym przekazywano materiały informacyjno-edukacyjne. Mieszkańcy oraz turyści chętnie korzystali z licznych atrakcji przygotowanych w ramach Centralnego Klubu Pacjenta. „Miasteczko zdrowia” oferowało bezpłatne badania profilaktyczne, konsultacje specjalistyczne, pokazy sprzętu rehabilitacyjnego, wykłady edukacyjne oraz różnorodne aktywności promujące zdrowy styl życia. Formy aktywności ruchowej popularyzowali wybitni sportowcy – mistrzowie Robert Korzeniowski i Władysław Kozakiewicz.



PSSE w Bielsku-Białej

W dniach 13–14 czerwca Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Bielsku-Białej uczestniczyła w **III Dniach Zdrowia w Bielsku-Białej** – jednym z największych wydarzeń profilaktycznych w regionie, które odwiedziło około 5 600 mieszkańców. Na stoisku PSSE promowano zdrowy styl życia oraz działania z zakresu zdrowia publicznego. Odwiedzający mogli skorzystać z konsultacji, otrzymać materiały edukacyjne oraz porozmawiać z pracownikami Stacji o profilaktyce i zasadach dbania o zdrowie. Szczególny nacisk położono na promocję programu „Senior w roli głównej”, skierowanego do osób starszych. Podczas wydarzenia przedstawiano założenia programu, zachęcano seniorów do aktywnego stylu życia, regularnych badań profilaktycznych, zdrowego odżywiania oraz dbałości o dobrostan psychiczny. Rozdawano materiały edukacyjne i udzielano informacji o możliwościach udziału w działaniach realizowanych przez PSSE. Dużym zainteresowaniem cieszyły się również atrakcje przygotowane dla najmłodszych, które poprzez zabawę promowały zdrowe nawyki i bezpieczne zachowania. Udział w III Dniach Zdrowia był doskonałą okazją do bezpośredniego kontaktu z mieszkańcami oraz promocji profilaktyki zdrowotnej na każdym etapie życia, ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb osób starszych.



Opracowanie: Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Katowicach na podstawie sprawozdań z Powiatowych Stacji Sanitarno-Epidemiologicznych województwa śląskiego