

## Prelekcja "Lekkim krokiem w jesień życia"



Fundusze Europejskie  
dla Świętokrzyskiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



WOJEWÓDZTWO  
ŚWIĘTOKRZYSKIE

W dniu 25 maja 2026 roku w Centrum Usług Społecznych w Zagnańsku odbyły się warsztaty, konsultacje profilaktyczno-zdrowotne w ramach projektu Tworzenie Lokalnych Systemów Wsparcia dla Seniorów.

- Prelekcja wraz z warsztatami o temacie: "Lekkim krokiem w jesień życia, czyli jak zadbać o komfort i zdrowie stóp seniora" prowadzona była przez specjalistę z dziedziny podologii. Omawiane zostały zabiegi na stopy podstawowe i profilaktyczne czyli pedicure podologiczny, usuwanie modzeli, odcisków oraz opracowywanie pękających pięt, terapia grzybicy, brodawek wirusowych (kurzajek) oraz nadpotliwości. Seniorzy dowiedzieli się również o korekcji wrastających paznokci oraz metod bezinwazyjnych takich jak zakładanie klamer ortonykcyjnych oraz plastyki wałów okołopaznokciowych.
- Uczestnicy projektu mieli również możliwość skorzystania z bezpłatnych konsultacji dotyczące stóp. Seniorzy dowiedzieli się, że profilaktyka jest fundamentem działań podologicznych. Warto postawić na profilaktykę opartą o fachową wiedzę podologiczną, która pozwala uniknąć poważnych i bolesnych schorzeń.