



cznej

Ponad 50 toruńskich seniorek i seniorów uczestniczyło w zajęcia pierwszej pomocy przedmedycznej realizowanych przez Straż Miejską.

Seniorzy z „Kamienicy Inicjatyw” oraz uczestnicy projektu „Nasz Czas” z Klubu Sobótka wzięli udział w spotkaniu edukacyjnym poświęconym pierwszej pomocy przedmedycznej.

Uczestnicy pracowali z profesjonalnym sprzętem szkoleniowym, ucząc się m.in. prowadzenia resuscytacji krążeniowo-oddechowej oraz obsługi defibrylatora AED. Program zajęć obejmował również procedury postępowania w przypadku nagłego zatrzymania krążenia, zawału mięśnia sercowego, omdleń czy udaru.

W części praktycznej seniorzy ćwiczyli umiejętności na fantomach, zyskując pewność siebie oraz wiedzę niezbędną w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia.

Spotkanie miało nie tylko wymiar edukacyjny, ale także integracyjny – uczestnicy aktywnie angażowali się w zajęcia, zadawali pytania i dzielili się swoimi doświadczeniami. Podnoszenie kompetencji osób starszych w zakresie udzielania pierwszej pomocy stanowi istotny element budowania bezpiecznej i świadomej

społeczności lokalnej.

Działania Straży Miejskiej w Toruniu skierowane do seniorów obejmują również program „Bezpieczny senior”. W ramach spotkań starsi mieszkańcy naszego miasta poznają zasady:

- bezpieczeństwa w ruchu drogowym,
- bezpieczeństwa zachowania na ulicy i w domu,
- bezpieczeństwa w komunikacji miejskiej,
- wezwania pomocy i korzystania z numerów alarmowych.

Ważnym aspektem jest również posiadanie przez seniorów karty ICE (z ang. In Case of Emergency/w nagłym wypadku), która może być noszona w portfelu czy torebce. Zawiera ona następujące dane:

- imię i nazwisko,
- kontakt do osoby bliskiej (np. osoby, wnuka),
- podstawowe dane medyczne: grupa krwi, choroby przewlekłe, leki, alergie,
- grupa krwi.

Fot. © UMT 2025, autor: Straż Miejska w Toruniu, licencja: CC BY-NC 4.0

- [Go back](#)
- [Share on: X](#)
- [Share on: FB](#)
- [Print](#)
- [PDF](#)