

# **„DZIEŃ SENIORA”**

**15.10.2024 r. godz. 10.00-13.30**

(koordynator: dr Anna Kowalczyk, dr Izabela Maciejewska- Paszek)

## ***I. PRZYWITANIE***

Władze Rektorskie  
Władze Dziekańskie

## ***II. WYKŁAD:***

1. Prof. Urszula Sioma-Markowska (10 min)
2. Prof. Agnieszka Młynarska „Zespół kruchości” (10 min)
3. Prof. Andrzej Knapik „ Aktywność fizyczna seniora” (10 min)
4. Dr Izabela Maciejewska- Paszek „ Żywienie w wieku starym a leki” (10 min)
5. Mgr Karczmarczyk Małgorzata „ NFZ dla Seniorów” (10 min)

## ***III. WARSZTATY: „ COŚ DLA CIAŁA I DUSZY ”***

### ***1. POMIAR CIŚNIENIA, GLUKOZY, PROFILAKTYKA ONKOLOGICZNA***

- Prof. Mariola Czajkowska

### ***2. TRENING PAMIĘCI I KONCENTRACJI***

- dr Magdalena Gruszyńska (zakład psychologii)

### ***3. BÓL KRĘGOSŁUPA I STAWÓW- profilaktyka i porady fizjoterapeutyczne***

- dr M.Gedłek

- dr Dorota Szydłak

- mgr Iwona Gęgotek

### ***4. PORADY NEUROLOGICZNE i NORDIC – WALKING***

- dr Dagmara Wasiuk- Zowada (nordic walking i porady neurologiczne)

- dr Justyna Szeffler- Derela (nordic walking i porady neurologiczne)

- dr Anna Kowalczyk (porady neurologiczne)

- dr Ewelina Grabska (nord walking)

- mgr Kasia Gwizdek (nord walking)

## **5. PROFILAKTYKA NIETRZYMANIA MOCZU**

- dr Anna Koralewska

## **6. MASAŻ**

-dr Iwona Nowakowska (masaż pleców)

- mgr Michał Alwey – Medyk Katowice – Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Katowicach (masaż szyi i obręczy barkowej)

## **7. OCENA ZAKRESU RUCHOMOŚCI STAWÓW, CHODU (OptoGait + GYKO) i MASY CIAŁA (Tanita)**

- dr Izabela Maciejewska Paszek

- dr Patrycja Paszek-Jemilianowicz

- dr Magda Szostak

- mgr Joanna Szram

## **8. OCENA GĘSTOŚCI KOŚCI, STYMULATOR STAROŚCI**

- dr Adriana Kowalik-Kabat (Uniwersytet III wieku)

## **9. KOSMETOLOGIA-pielęgnacja skóry seniora**

- mgr Michał Alwey – Medyk Katowice – Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Katowicach

## **10. DIETETYK**

- dr Agnieszka Białek-Dratwa