

DZIEŃ SENIORA III EDYCJA 17.11.2026 godz. 10.00–13.00

Wydział Nauk o Zdrowiu w Katowicach
serdecznie zaprasza Państwa do Centrum Dydaktycznego
ul. ul. Medyków 12c, Katowice-Ligota

WYKŁADY

Dobrostan psychiczny i fizyczny seniora- mgr Tatiana Lewicka

Dieta Cud dla seniora- mgr Aleksandra Pol-dietetyk kliniczny,
psychodietetyk

Zdrowe stopy u Seniora – mgr Kamil Oleksik, Dorota Kosiorowska

WARSZTATY „ W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH „

1. Badania profilaktyczne
2. Profilaktyka (trening mięśni oddechowych) i badanie układu oddechowego- spirometria
3. Konsultacje fizjoterapeutyczne – gimnastyka ręki, ergonomia życia codziennego seniora i gimnastyka na krzesłkach
4. Konsultacje i warsztaty dietetyczne
5. Konsultacje i warsztaty psychologiczne i neurologopedyczne
6. Zaopatrzenie ortopedyczne Seniorów
7. Konsultacja podologiczna
8. Ocena szybkości reakcji – system Fitlight 8
9. Ocena zakresu ruchomości stawów Gyko
10. Ocena wzorców ruchowych chodu.
11. Naturalne kosmetyki (wyrób soli do kąpieli, maści