

Gdański Dzień Zdrowia Seniora 2024

10.00 – 10.10 – Otwarcie w Sali Audytorium

Sala wykładowa

Temat główny: Demencja – największy lęk współczesnych ludzi

10.15 – 10.45 – Temat I: „Mózg jest jak mięsień – Jak prowadzić treningi pamięci” – wykład i warsztaty Agnieszki Adolińskiej-Postuszny – Psychogerontolog, specjalista ds. seniorów (Senior Mind)

10.45 – 11.30 – Temat II: “Demencja fakty i mity. Największy lęk współczesnych ludzi” – wykład i odpowiedzi na pytania - Marlena Mayer (Prezes Fundacji Dementia Action Alliance Polska)

11.30 – 12.30 – Temat III: Utrzymanie sprawności fizycznej sposobem na dobrą kondycję psychiczną

(45 min) „Taniec Przewycięża Uptyw Czasu” – wykład Marii Muskat (Dance Is In The Air – DIITA)

(15 min) „Ćwiczenia fizyczne podtrzymujące podstawowe czynności życiowe, w tym ćwiczenia dna miednicy” – Koło Naukowe z AWFIS w Gdańsku

12.30 – 13.00 – Panel prezentacji Partnerów:

- Falck – oferta szkoleń z pierwszej pomocy dla klubów, kół seniora, domów sąsiedzkich itp.
- Centrum Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień w Gdańsku – prezentacja Koperty życia i oferty centrum
- Crossboccia – nowy sport miejski, jako wypełnienie czasu wolnego

13.00 – 13.45 – Temat IV: „Demencja, co to jest i jakie są przyczyny?” – wykład i pytania z Sali – Lek. Geriatra Dagmara Wiewiórkowska-Garczewska

Wydarzenie towarzyszące: Konferencja Naukowo- edukacyjna Senior-Care pt. „Różne oblicza opieki” – sala Audytorium

- **Panel I:** Teleinnowacje w opiece
- **Panel II:** Filary dobrego zdrowia Seniora
- **Panel III:** W odpowiedzi na specjalne potrzeby seniora
- **10.00-15.00 Ogród Zimowy** - stoiska z prezentacją najnowszych trendów w opiece

Cały czas/Ogród zimowy: Bufet kawowy: bezpłatny

15.30 Koncert Alicji Majewskiej (& Włodzimierz Korcz, Warsaw String Quartet) – sala Audytorium (zaproszenia na koncert będą rozdawane podczas wykładów)