

22 października



GDAŃSKI DZIEŃ ZDROWIA SENIORA

Europejskie Centrum Solidarności
Gdańsk Pl. Solidarności 1 **2024**

Organizowane w ramach Gdańskich Dni Seniora 2024

10.00 – 10.10 – **Otwarcie w Sali Audytorium**

PROGRAM: 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 Upływ Czasu**” – wykład Marii Muskat (Dance Is In The Air – DIITA)

(15 min) „**Ćwiczenia fizyczne dla seniorów, w tym ćwiczenia dna miednicy**”

– AWFIS w Gdańsku

12.30 – 13.00 – **Panel prezentacji Partnerów wydarzenia**

13.00 – 13.45 – **Temat IV: „Demencja w kontekście medycznym”**

– wykład i pytania z sali – Lek. Geriatra Dagmara Wiewiórkowska-Garczewska

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

10.00-11.30 **Panel I:** Teleinnowacje w opiece

11.30-13.00 **Panel II:** Filary dobrego zdrowia Seniora

14.00-15.00 **Panel III** (sala wykładowa): W odpowiedzi na specjalne potrzeby seniora

10.00-15.00 **Ogród Zimowy** - stoiska z prezentacją najnowszych trendów w opiece

15.30 - **Koncert ALICJI MAJEWSKIEJ** z towarzyszeniem

Włodzimierza Korcza oraz **Warsaw String Quartet**

(zaproszenia na koncert będą rozdawane podczas wykładów)

Cały czas/Ogród zimowy: **Bufet kawowy: bezpłatny**

Zapraszamy