

Dofinansowano z budżetu Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego



## ZDROWY SENIOR – profilaktyka zdrowia fizycznego i psychicznego mieszkańców województwa kujawsko-pomorskiego

ŻNIN – ulica Poczтовая 15, 3 września 2022 r. godz. 10:00-14:00

### AGENDA

9:45 – 10:00	Rejestracja uczestników
10:00 – 10:15	<b>Otwarcie spotkania i informacje wstępne nt. Projektu ZDROWY SENIOR</b> Prezes Jarosław Sierszchulski
10:15 – 11:00	<b>Podstawowe schorzenia kręgosłupa i ergonomia kręgosłupa w życiu codziennym seniora</b> Paula Baszczyńska, fizjoterapeuta
11:00 – 11:45	<b>„Lepiej zapobiegać niż leczyć” zaburzenia nastroju u seniorów – diagnoza, profilaktyka i metody leczenia</b> Agnieszka Dudziak, psycholog
11:45 – 12:00	Przerwa kawowa <i>(podział na grupy warsztatowe oraz możliwość zapisania się na zabiegi do terapeutów z zakresu fizjoterapii: Paula Baszczyńska lub refleksoterapii – Dariusz Karabasz)</i>
12:00 – 12:45	<b>Warsztaty z zakresu psychologii</b> – Agnieszka Dudziak, psycholog <b>Warsztaty tańca terapeutycznego</b> – Aleksandra Pasicka, instruktor tańca terapeutycznego
13:00 – 13:45	<b>Warsztaty z zakresu psychologii</b> – Agnieszka Dudziak, psycholog <b>Warsztaty tańca terapeutycznego</b> – Aleksandra Pasicka, instruktor tańca terapeutycznego
10:15 – 13:45	<b>Warsztaty pokazowe z zakresu terapii manualnej</b> – Jarosław Sierszchulski, terapeuta manualny
13:45 – 14:00	Podsumowanie i zakończenie spotkania – Prezes Jarosław Sierszchulski

#### Informacje dodatkowe:

W trakcie spotkania terapeuci prowadzić będą pokazowe terapie i zabiegi z zakresu: fizjoterapii i refleksoterapii.