

Sfinansowano ze środków budżetowych Miasta Poznania #poznanspiera

Profilaktyka i edukacja zdrowotna poznańskich seniorów

Osiedlowy Dom Kultury „Wiktoria” os. Zwycięstwa 125, Poznań (I piętro)

27.05.2023 r. godz. 10:00-14:00

AGENDA

9:45 – 10:00

Rejestracja uczestników

10:00 – 10:15

Otwarcie spotkania i informacje wstępne nt. projektu Profilaktyka i edukacja zdrowotna poznańskich seniorów

Prezes IPiLZ Jarosław Sierszchulski

10:15 – 11:00

Lepiej zapobiegać niż leczyć – wykład, Karolina Kowalczyk, psycholog

11:00 – 11:45

Schorzenia kręgosłupa w wieku senioralnym – budowa, urazy i prewencja upadków, leczenie – wykład, Paula Baszczyńska, fizjoterapeutka

11:45 – 12:15

Przerwa kawowa

- podział na grupy warsztatowe oraz możliwość zapisania się na zabiegi do terapeutów z zakresu fizjoterapii – **Paula Baszczyńska**, masażu – **Adam Oboda**

12:15 – 14:15

Konsultacje medyczne – Marek Przybył, lekarz medycyny, specjalista chorób wewnętrznych, kierownik Oddziału Kardiologiczno – Internistycznego

12:15 – 13:00

Warsztaty psychologiczne – Karolina Kowalczyk, psycholog / Warsztaty tańca terapeutycznego – Aleksandra Pasicka, instruktor tańca terapeutycznego

13:00 – 13:45

Warsztaty psychologiczne – Karolina Kowalczyk, psycholog / Warsztaty tańca terapeutycznego – Aleksandra Pasicka, instruktor tańca terapeutycznego

13:45 – 14:00

Podsumowanie i zakończenie spotkania – Prezes IPiLZ Jarosław Sierszchulski

Informacje dodatkowe:

W trakcie trwania spotkania informacyjno-edukacyjnego w ramach projektu „Profilaktyka i edukacja zdrowotna poznańskich seniorów” dnia 27 maja br. będzie możliwość skorzystania z:

- **warsztatów komputerowych** - na trzech stanowiskach komputerowych zostaną omówione zagadnienia związane z korzystaniem z komputera, poczty elektronicznej, komunikatorów internetowych.

- **terapii pokazowych** wykonywanych przez terapeutów uczestniczących w projekcie z zakresu: terapii manualnej, fizjoterapii i masażu.