

II FORUM WSPIERAJMY SENIORÓW

17 maja 2019r. zapraszamy na interaktywne warsztaty przeznaczone dla Seniorów (osób 60+) oraz ich opiekunów.

Warsztaty odbędą się w HOTELU IBIS STYLES (naprzeciwko wejścia głównego do Dworca PKP), pl. Konstytucji 3 Maja 3, Wrocław.

Udział w warsztatach jest całkowicie darmowy. Wydarzenie jest współfinansowane m.in. przez Urząd Marszałkowski i Urząd Miejski Wrocławia.

Każdy uczestnik weźmie udział w 5 spośród 8 następujących warsztatów:

- 1) Ty też możesz uratować komuś życie: pierwsza pomoc w stanach nagłego zagrożenia zdrowia i życia, czynności resuscytacyjne.** Koordynator: dr hab. Jacek Smereka (specjalista medycyny ratunkowej, anestezjolog)
- 2) Pamięć moja codzienna: jak działa pamięć, co służy pamięci i jak trenować szare komórki?** Koordynator: mgr Dorota Błażewicz (psycholog, neuropsycholog)
- 3) Nie trać czasu: jak rozpoznać wczesne oznaki demencji u bliskiej osoby i co wtedy robić?** Koordynator: mgr Marta Duda-Sikuła (mgr psychologii i anglistyki, MBA)
- 4) Nie upadaj: jakie są przyczyny upadków u osób starszych i jak im zapobiec?** Koordynator: mgr Małgorzata Gdesz (specjalistka pielęgniarstwa)
- 5) Razem czy osobno: interakcje leków stosowanych w chorobach układu krążenia z suplementami diety i pożywieniem.** Koordynator: mgr Olga Fedorowicz (specjalista farmakologii klinicznej)
- 6) Aktywny i sprawny senior: jaką aktywność fizyczną wybrać i jak intensywnie ją uprawiać, żeby długo cieszyć się dobrym zdrowiem i sprawnością fizyczną?** Koordynator: dr med. Krzysztof Aleksandrowicz (specjalista fizjoterapii i rehabilitacji ruchowej, instruktor i sędzia Nordic Walking)
- 7) Serce masz tylko jedno: wskazówki postępowania w chorobach sercowo-naczyniowych u osób starszych (niewydolność serca, migotanie przedsionków, choroba niedokrwienna serca).** Koordynator: lek. Marcin Drozd (specjalista chorób wewnętrznych, kardiolog)
- 8) Trzymaj równowagę: warsztaty hatha jogi dla osób starszych.** Koordynator: mgr Aneta Kurek (instruktor hatha jogi) (lekkie ćwiczenia gimnastyczne, nie wymaga przygotowania fizycznego ani specjalnego stroju).

Warsztaty poprowadzą wolontariusze, specjaliści pracujący na co dzień na Uniwersytecie Medycznym, Uniwersytecie Wrocławskim i Akademii Wychowania Fizycznego oraz w Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym we Wrocławiu.

Podczas przerw dla seniorów będzie przygotowany **poczęstunek** (przekąski, ciasta, napoje ciepłe i zimne, podczas najdłuższej przerwy – posiłek obiadowy).

Ponadto podczas forum będzie możliwość bezpłatnego poddania się różnym badaniom, np.

- składu masy ciała,
- sprawności motorycznej i wydolności fizycznej

- siły i wytrzymałości mięśniowej
- ciśnienia tętniczego, tętna
- poziomu glukozy,
- stanu włosów i cery

Dietetycy, farmakolodzy kliniczni, fizjoterapeuci i psycholodzy będą udzielać porad odnośnie zagadnień ważnych dla zdrowia seniorów.

Będzie możliwe również skonsultowanie się z farmakologiem klinicznym pod kątem interakcji między stosowanymi lekami a także między lekami a suplementami diety dlatego zachęcamy osoby zainteresowane do przyniesienia opakowań swoich leków i suplementów diety.

Z uwagi na bogatą ofertę wydarzenia i ograniczoną ilość miejsc konieczne jest zapisanie się na warsztaty telefonicznie **71 738 2600 lub przez internet na stronie warsztaty2019.wspierajmyseniorow.pl.**

UWAGA, tylko osoby zarejestrowane będą mogły wziąć udział w warsztatach.

Program:

08:00-10:00	Rejestracja uczestników (m.in. wydawanie identyfikatorów, materiałów edukacyjnych)
10:00-10:40	Otwarcie 2 Forum Wspierajmy Seniorów, wykłady inspirujące dla uczestników warsztatów
10:40-11:00	Przerwa kawowa
11:00–11:40	WARSZTATY I TURA
11:40-12:00	Przerwa kawowa
12:00–12:40	WARSZTATY II TURA
12:40-13:00	Przerwa kawowa
13:00–13:40	WARSZTATY III TURA
13:40-14:30	Przerwa obiadowa
14:30–15:10	WARSZTATY IV TURA
15:10–15:30	Przerwa kawowa
15:30-16:10	WARSZTATY V TURA
16:10–16:20	Przerwa techniczna
16:20-17:00	Niespodzianka muzyczna i pamiątkowe zdjęcie
17:00	Zakończenie warsztatów

Prosimy również o przyniesienie ze sobą okularów do czytania, przydadzą się do zapoznania się m.in. z programem czy materiałami pomocniczymi.

Dla każdego seniora zostały również przygotowane darmowe **materiały edukacyjne**.

Zachęcamy do jak najszybszej rejestracji. Do zobaczenia.

Zespół Fundacji Wspierajmy Seniorów, Wolontariusze i Współpracownicy