



"Moja pasją są podróże. Codziennie ćwiczę rytuały tybetańskie - to mój sposób na dobrą formę. Lubię rozwiązywać sudoku." Spotkajmy się na Akademii Seniora!

Zapisy i więcej informacji:
e-mail: kontakt@fundacjaneuca.pl
tel. 661 685 918

Na cykl bezpłatnych wykładów poświęconych zdrowiu i profilaktyce zdrowotnej osób 60+ zaprasza w październiku Fundacja NEUCA dla Zdrowia.

Wiek 60+ nazywany jest „złotym wiekiem” i w tym pozytywnym kontekście odbywać się będą wykłady Akademii Seniora. Organizatorzy przygotowali bardzo interesujące tematy i zaprosili doświadczonych ekspertów, którzy gwarantują wysoki poziom merytoryczny spotkań, ich ciekawą formę i interaktywny charakter. Ogólne ramy tematyczne cyklu to poszukiwanie sposobów na to, jak cieszyć się dobrą formą w wieku 60+. Udział w wykładach jest bezpłatny.

Wykłady odbędą się w dniach: **3, 10, 24, 31 października (soboty), w sali Dworu Artusa, w Toruniu, start godzina 11.00**, podczas każdej prelekcji zaplanowano występ muzyczny. Dla słuchaczy, którzy wezmą udział we wszystkich wykładach, przewidziane są upominki.

Ze względu na ograniczoną ilość miejsc prowadzone są zapisy na wykłady. Zapisać się można pisząc na adres: kontakt@fundacjaneuca.pl lub dzwoniąc pod numer: 661-685-918.

1. Nowy rozdział życia - 3.10

Prowadzenie: prof. nadzw. dr hab. Marek Żak – specjalista z zakresu fizjoterapii, profesor w Katedrze Rehabilitacji Klinicznej Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie oraz w Katedrze Fizjoterapii Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego.

Wprowadzenie do tematyki „złotego wieku” – z naciskiem na jego blaski, nie cienie, zmiany, jakie zachodzą na tym etapie życia człowieka, zarówno na płaszczyźnie fizjologicznej (andropauza, menopauza), jak i psychologicznej. Z jakimi problemami najczęściej borykają się seniorzy, jak im skutecznie zapobiegać. Metodyka usprawniania fizycznego osób starszych.

2. Seksualność osób dojrzałych - 10.10

Prowadzenie: dr Alicja Długolecka – edukatorka seksualna, propagatorka zdrowia seksualnego, uczennica prof. Zbigniewa Lwa-Starowicza, prowadzi zajęcia z podstaw psychoterapii i rehabilitacji seksualnej. Od wielu lat zajmuje się edukacją psychoseksualną, prowadzi szkolenia dla specjalistów oraz warsztaty dla kobiet.

Badania pokazują, że jedynie 20 proc. osób po 70 roku życia całkowicie rezygnuje z aktywności seksualnej - wykład będzie okazją do prezentacji i omówienia wyników badań, ale i omówienia najczęstszych problemów, z którymi borykają się seniorzy, a także sposobów radzenia sobie z nimi.

3. Złoty wiek w dobrej formie - 24.10

Prowadzenie: Piotr Merks – ceniony w Polsce i na świecie ekspert w zakresie opieki farmaceutycznej. Aktywnie działa na rzecz poprawy zdrowia publicznego, bezpieczeństwa stosowania leków i eliminacji leków fałszowanych z obrotu detalicznego.

Spotkanie poświęcone korzyściom płynącym ze zdrowego odżywiania się, zasady łączenie pokarmów, odżywianie a leki. Leki – istota, łączenie, nadużywanie- leki odpowiedniej jakości „ Leki tylko z apteki”

4. Piękny umysł - 31.10

Prowadzenie: prof. dr hab. n. med. Aleksander Araszkiewicz – specjalista psychiatra, certyfikowany psychoterapeuta. Kierownik Kliniki Psychiatrii Szpitala Uniwersyteckiego im. dra Jurasza w Bydgoszczy oraz kierownik Katedry Psychiatrii Wydziału Lekarskiego Collegium Medicum UMK w Bydgoszczy.

Spotkanie poświęcone przedstawieniu sposobów, aby jak najdłużej cieszyć się sprawnością intelektualną: rola gimnastyki umysłu i szeroko pojętej aktywności w utrzymaniu tej sprawności. Znaczenie relacji międzyludzkich i budowanie świadomości bycia potrzebnym.

Akademia Seniora to kolejny projekt Fundacji Neuca dla Zdrowia kierowany do toruńskich seniorów. Od początku września w toruńskich aptekach i Urzędzie Miasta Torunia można znaleźć Pudełko Życia. To opatrzone specjalną naklejką pudełko, w którym znajdują się ważne informacje zdrowotne podane przez pacjenta. Przechowywane jest w lodówce. W przypadku pogorszenia stanu zdrowia służby ratunkowe sięgają po Pudełko Życia, a informacje w nim zawarte pomagają prowadzić akcję ratunkową.

FUNDACJA NEUCA DLA ZDROWIA

AKADEMIA SENIORA

cykl **BEZPŁATNYCH WYKŁADÓW**
o profilaktyce zdrowotnej
DLA TORUŃSIAN 60+

Zapraszamy w cztery soboty października:

3.10 NOWY ROZDZIAŁ ŻYCIA
prof. nadzw. dr hab. Marek Żak – specjalista z zakresu fizjoterapii, profesor w Katedrze Rehabilitacji Klinicznej Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie oraz w Katedrze Fizjoterapii Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modzelewskiego.

10.10 SEKSUALNOŚĆ OSÓB DOJRZAŁYCH
Dr Alicja Długotyła – edukatorka seksualna, propagatorka zdrowia seksualnego, uczennica prof. Zbigniewa Lwa-Starowicza, prowadzi zajęcia z podstaw psychoterapii i rehabilitacji seksualnej. Od wielu lat zajmuje się edukacją psychoseksualną, prowadzi szkolenia dla specjalistów oraz warsztoty dla kobiet.

24.10 ZŁOTY WIEK W DOBREJ FORMIE
Piotr Merks – ceniony w Polsce i na świecie ekspert w zakresie opieki farmaceutycznej. Aktywnie działa na rzecz poprawy zdrowia publicznego, bezpieczeństwa stosowania leków i eliminacji leków fałszywanych z obrotu detalicznego.

31.10 PIĘKNY UMYŚL
Prof. dr hab. n. med. Aleksander Aroszkiewicz – specjalista psychiatra, certyfikowany psychoterapeuta. Kierownik Kliniki Psychiatrii Szpitala Uniwersyteckiego im. dra Jurasza w Bydgoszczy oraz kierownik Katedry Psychiatrii Wydziału Lekarskiego Collegium Medicum UMK w Bydgoszczy.

Nagradzamy aktywnych!
Osoby, które będą obecne na wszystkich wykładach, otrzymają upominek!

Gratuluje sukcesu, Alina! Gracie!

pan Zdziszek (włosy niebieskie) – umysł

Godzinowy rozkład każdego spotkania:
11.00 rozpoczęcie wykładu 11.00-12.30 wykład 12.30-13.00 przerwa kawowa
13.00-13.30 część artystyczna 13.30 zakończenie

Zapisy:
e-mail: kontakt@fundacijaneuca.pl
tel. 661 685 918

organizator partner honorowy partner medialny

[POWIĘKSZ](#) plakat

- [Powrót](#)
- [Udostępnij na: X](#)
- [Udostępnij na: FB](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)