

## **Projekt: „Świadomy senior. Przeciwdziałanie chorobie Alzheimera.**

**KONFERENCJA OTWIERAJĄCA PROJEKT -07.09.2023**

Miejsce : Hotel HORYZONT ul. Podkarpacka 54, Rzeszów

### **Ramowy Program Konferencji**

Prowadzenie Konferencji – redaktor Andrzej Klimczak

10.30-11.00 – Rejestracja uczestników

11.00 – Otwarcie Konferencji — przemówienia zaproszonych Gości

11.30 – „Świadomy Senior” Informacja o projekcie – Ewa Koziarz Prezes Zarządu TIS GAMA

11.45 – Zdrowe żywienie – wpływ zdrowego żywienia na zahamowanie choroby – Ewa Muszyńska Dietetyk

12.00 – Rola mediów w promocji zdrowia – Adam Cyło dziennikarz

12.20 – Choroby układu limfatycznego – Ewa Koziarz Koordynator Projektu

12.40 – Treningu mózgu a oddalenie choroby – Agnieszka Szlęzak- Trener

13.00 – Błędy w opiece nad osobą chorą – Zygmunt Wierzyński – Prezes Zarządu Alzheimer Polska Oddział w Rzeszowie

13.30 – 14.00 – Przerwa kawowa

14.00 – Zagrożenia chorobami cywilizacyjnymi – Katarzyna Osiniak Lekarz

14.20 – Utrzymać dobrą formę w każdym wieku! – Magdalena Bojarska

Instruktor rekreacji ruchowej dla seniorów

14.40 –Ujarzmić stres! Pozytywne postrzeganie zmian w codziennej rzeczywistości jako droga do wyższej samooceny - Ewa Koziarz Trener Interpersonalny.

14.40 – 16.00 – Sesja pytań