



Letnia Akademia Seniora

Zapraszamy do udziału w webinarach z **ekspertami PZU Zdrowie** w **każdą wakacyjną środę o godzinie 10.00**. W trakcie spotkań będziemy rozmawiać o tematach zdrowotnych ważnych dla osób w dojrzałym wieku.

Rejestracja na webinary:



ZDROWIE

Program webinarów Leniej Akademii Seniora:

1. Świadomy pacjent to zdrowy pacjent

– poznaj swoje prawa.

- ✓ Omówienie głównych praw pacjenta.
- ✓ Gdzie szukać pomocy w razie nieprawidłowości.
- ✓ Jak poruszać się po systemie zdrowia?

dr n. o zdr. Mariola Borowska, Rzecznik Zdrowia PZU
29 czerwca 2022r.

2. Serduszko puka w rytmie zdrowia

– czyli wszystko o chorobach serca

- ✓ Jak rozpoznać zawał i jak postępować?
- ✓ Jak zapobiegać zawałowi?
- ✓ Inne choroby kardiologiczne – objawy, profilaktyka.

lek. med. Agnieszka Szadryn, kardiolog
6 lipca 2022r.

3. Zapomnij o problemach z pamięcią!

Dowiedz się, jak wzmocnić koncentrację.

- ✓ Omówienie rodzajów zaburzeń pamięci.
- ✓ Jak poprawić koncentrację w starszym wieku?
- ✓ Jakie są pierwsze sygnały pogarszającej się pamięci?
- ✓ Jak radzić sobie z osobą bliską chorą na Alzheimera?

mgr Monika Kotlarz-Koza, psycholog
13 lipca 2022r.

4. Zdrowie zaczyna się w kuchni

– jak dieta wspiera dobrą kondycję?

- ✓ Wszystko o roli białka, węglowodanów, tłuszczów w diecie.
- ✓ Fakty i mity żywienia cukrzyków.
- ✓ Znaczenie diety dla długiego życia w dobrym zdrowiu.

mgr Sandra Ataniel, dietetyk
20 lipca 2022r.

5. Depresja w dojrzałym wieku

– nie bój się prosić o pomoc!

- ✓ Dlaczego warto walczyć o swoje dobre samopoczucie w wieku senioralnym?
- ✓ Gdzie szukać pomocy?
- ✓ Jak radzić sobie z samotnością?
- ✓ Jak radzić sobie ze stratą bliskich osób?

mgr Monika Kotlarz-Koza, psycholog
27 lipca 2022r.

6. Jak dbać o kręgosłup w dojrzałym wieku

- ✓ Tajniki rehabilitacji kręgosłupa.
- ✓ Wskazówki jak dbać o dobrą kondycję kręgosłupa, aby służył bez zarzutu przez kolejne lata.

lek. med. Paweł Niziołek, medycyna sportowa
3 sierpnia 2022r.

7. Suplementy diety

– bądź świadomym konsumentem

- ✓ Na jakie suplementy należy uważać?
- ✓ Jak jest ryzyko niewłaściwie zażywanych suplementów?
- ✓ Czym zastąpić farmakologię – suplementy w naturze.

mgr Sandra Ataniel, dietetyk
10 sierpnia 2022r.

8. Aktywność fizyczna w każdym wieku.

- ✓ Jakie są zalecane formy aktywności fizycznej przy schorzeniach typowych dla wieku dojrzałego.
- ✓ Korzyści z uprawiania sportu.

lek. med. Paweł Niziołek, medycyna sportowa
17 sierpnia 2022r.

9. Profilaktyka po 50-tce,

czyli masz wpływ na swoje zdrowie!

- ✓ Dlaczego warto regularnie się badać?
- ✓ Jak badania pomagają ograniczać ryzyko?
- ✓ Rekomendowane badania dla kobiet 55+
- ✓ Rekomendowane badania dla mężczyzn 55+

lek. med. Magdalena Gudzińska-Adamczyk, epidemiolog
24 sierpnia 2022r.

10. Nowotwory – współczesna plaga

- ✓ Jak zapobiegać nowotworom?
- ✓ Fakty i mity o nowotworach
- ✓ Jak skutecznie i bezpiecznie wspomagać terapię.
- ✓ Działania krok po kroku, które należy podjąć przy podejrzeniu nowotworu.

lek. med. Magdalena Gudzińska-Adamczyk, epidemiolog
31 sierpnia 2022r.