

## Czas na podsumowanie IX Forum Seniora



## Czas na podsumowanie IX Forum Seniora

Data publikacji  
26.09.2024 12:20

**Kilkuset seniorów uczestniczyło w imprezie, która w tym roku odbyła się 24 września 2024 r. w Centrum Kulturalno-Kongresowym Jordanki w**

## Toruniu.

Podczas wydarzenia eksperci i paneliści opowiadali m.in. o zdrowym odżywianiu, cyberbezpieczeństwie, zdrowych oczach, seksualności osób w wieku 60+ oraz aktywności edukacyjnej, kulturalnej, społecznej i fizycznej.

Organizatorami Forum Seniora byli "Gazeta Pomorska", "Express Bydgoski" i "Nowości Dziennik Toruński".

Widzimy się na kolejnym Forum Seniora.











# CENTRALNE BIURO ZWALCZANIA CYBERPRZESTĘPCZOŚCI



Już nie na wnuczka.  
Poznaj nowe metody oszustów!  
asp. szt. Marcin Matysek





## Wzrok jako narząd zmysłu



• U człowieka wyróżniamy 5 podstawowych zmysłów:

1. wzrok
2. słuch
3. węch
4. dotyk
5. smak



• Wzrok nazywany jest królem zmysłów. Odbiera ponad **80%** informacji o otaczającym nas świecie!

• Co umożliwia nam wzrok?

- o główny analizator w procesach poznawczych
- o zbiera informacje o otoczeniu
- o ułatwia odnajdywanie się w przestrzeni
- o rejestruje większość kontaktów pozawerbalnych



**9:00 - 9:05**

Rozpoczęcie Forum: Powitanie gości

**9:05 - 9:30**

Wystąpienie przedstawicieli samorządu i partnerów

**9:30 - 09:50**

Seniorzy w centrum uwagi. Jak polityka społeczna wspiera pokolenia.  
*Przemysław Biegański, Dyrektor Wydziału Polityki Społecznej w Kujawsko-Pomorskim Urzędzie Wojewódzkim*

### PANEL ZDROWIE

**9:50 - 10:20**

ABC żywienia w Złotym Wieku - od małych zmian do dużych korzyści.  
Gęsiņa - regionalny skarb w diecie Seniora.  
*mgr Magdalena Adamczak, dietetyk kliniczny, psychodietetyk, dietetyk SOIT PPO, specjalista zdrowia publicznego*

**10:20 - 10:40**

Zdrowie Seniora.  
*Barbara Nawrocka, Przewodnicząca Komisji Kujawsko-Pomorski Oddział Wojewódzki NIFZ*

**10:40 - 11:30**

PRZERWA

### PANEL BEZPIECZEŃSTWO

**11:30 - 12:00**

Już nie na wnuczka. Poznaj nowe metody oszustów!  
*asp. szt. Marcin Matysek, Zarząd w Bydgoszczy Centralnego Biura Zwalczenia Cyberprzestępczości*

**12:00 - 12:20**

Zdrowe oczy to bezpieczna przyszłość - jak dbać o wzrok na długie lata?  
*dr n. med. Patryk Młynuk, Optometrysta, Klinika Okulistyczna OFTALMIKA*

### PANEL STYL ŻYCIA

**12:20 - 12:50**

Seksualność osób 60+ to nie temat tabu!  
*dr Magdalena Grabowska, psycholog, seksuolog*

**12:50 - 13:10**

Rola aktywności fizycznej w utrzymaniu sprawności funkcjonalnej.  
*dr n. o zdr. Aleksander Kolański, fizjoterapeuta, koordynator procesu terapeutycznego, Zakład Plegnacyjno-Opiekuńczy w Toruniu*

**13:10 - 13:50**

PRZERWA

### PANEL AKTYWNOŚĆ

**13:50 - 14:20**

Seniorze, znajdź nowe hobby - Kamienica Inicjatyw Toruń.  
*Anna Zielińska, Prezes Fundacji Archipeląg Inicjatyw*

**14:20 - 14:40**

Po prostu - nie. Stan zdrowia, nietrzymanie moczu i inne bariery do podejmowania aktywności.  
*Leszek Guga, Psycholog, trener, szkoleniowiec TZMO Group*

**14:40**

OBIAD









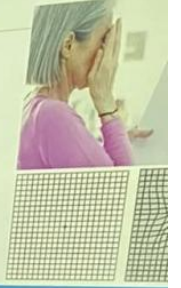






## Podsumowanie - rady i wskazów profilaktyczne

6. Samobadanie w warunkach domowych:
- subiektywna ocena jakości widzenia
  - porównanie widzenia pomiędzy oczami
  - test Amslera





- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)
  
- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)