

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







- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)