

# SPOTKANIE

## Aktywny i zdrowy Senior

### KIEDY

**10 lipca 2019  
10:00–14:30**

### GDZIE

**Hotel Przystań  
ul. Tamka 2, Bydgoszcz**

### ORGANIZATOR

**Regionalny Ośrodek Polityki  
Społecznej w Toruniu**



**LICZBA MIEJSC  
OGRANICZONA,  
decyduje kolejność  
zgłoszeń**

### JAK DOKONAĆ ZGŁOSZENIA

- telefonicznie pod nr 56 657-14-69
- przesyłając formularz zgłoszeniowy na adres: [e.malinowska@rops.torun.pl](mailto:e.malinowska@rops.torun.pl) lub faxem na nr 56 657-14-61

**DO 5 LIPCA 2019 R.**

### SZCZEGÓŁOWE INFORMACJE

**pod nr tel. 56 657-14-69**

## Program spotkania

9:30	Rejestracja uczestników
10:00 – 10:10	Przywitanie uczestników
10:10 – 11:10	<b>Radosław Perkowski</b> Aktywizacja seniorów, formy spędzania czasu wolnego, korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej w wieku starszym
11:10 – 12:10	<b>prof Zbigniew Wolski</b> Dlaczego mężczyźni żyją krócej od kobiet?
12:10 – 13:00	Przerwa kawowa
13:00 – 14:00	<b>dr Ludmiła Lamparska-Zajac</b> Usprawnianie funkcji poznawczych osób w wiek senioralnym
14:00 – 14:30	Podsumowanie spotkania oraz dyskusja

**Liczba miejsc jest ograniczona, o zakwalifikowaniu decyduje kolejność zgłoszeń**

Karty zgłoszeniowe należy przesać w nieprzekraczalnym terminie do dnia **05.07.19 r.**