

Warsztaty
dla Seniorów
i Opiekunów

2 Forum
Wspierajmy Seniorów
piątek, 17 maja 2019 r. WROCŁAW

Zapraszamy na warsztaty dla seniorów w ramach 2 FORUM WSPIERAJMY SENIORÓW piątek, 17 maja 2019 r.

Rejestracja 8:00-10:00 | Warsztaty 10:00-17:00

Centrum Konferencyjne HOTEL IBIS STYLES

Plac Konstytucji 3 Maja 3 (w pobliżu Dworca Głównego PKP), Wrocław

W programie warsztatów:

- Ty też możesz uratować komuś życie: pierwsza pomoc w stanach nagłego zagrożenia zdrowia i życia, czynności resuscytacyjne
- Pamięć moja codzienna: jak działa pamięć, co służy pamięci i jak trenować szare komórki?
- Nie trać czasu: jak rozpoznać wczesne oznaki demencji u bliskiej osoby i co wtedy robić?
- Nie upadaj: jakie są przyczyny upadków u osób starszych i jak im zapobiec?
- Razem czy osobno: interakcje leków stosowanych w chorobach układu krążenia z suplementami diety i pożywieniem
- Aktywny i sprawny senior: jaką aktywność fizyczną wybrać i jak intensywnie ją uprawiać, żeby długo cieszyć się dobrym zdrowiem i sprawnością fizyczną?
- Serce masz tylko jedno: wskazówki postępowania w chorobach sercowo-naczyniowych u osób starszych (niewydolność serca, migotanie przedsionków, choroba niedokrwienna serca)
- Trzymaj równowagę: warsztaty hatha jogi dla osób starszych

Warsztaty poprowadzą wolontariusze, specjaliści pracujący na co dzień na Uniwersytecie Medycznym, Uniwersytecie Wrocławskim i Akademii Wychowania Fizycznego oraz w Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym. Ponadto podczas forum będzie możliwość bezpłatnego poddania się różnym badaniom, np. składu masy ciała, sprawności motorycznej i wydolności fizycznej oraz siły i wytrzymałości mięśniowej, ciśnienia tętniczego, tętna, glukozy, stanu włosów i skóry. Dietetycy, farmakolodzy kliniczni, fizjoterapeuci i psychologowie będą udzielać porad odnośnie zagadnień ważnych dla zdrowia seniorów.

Na warsztaty należy zabrać okulary do czytania oraz zestaw aktualnie przyjmowanych leków.

- W przerwach przekąski i obiad dla każdego uczestnika warsztatów
- Komplet materiałów edukacyjnych dla każdego uczestnika warsztatów
- Na zakończenie muzyczna niespodzianka

Liczba miejsc ograniczona. Bezpłatna **OBOWIĄZKOWA** rejestracja na warsztaty na stronie

warsztaty2019.wspierajmyseniorow.pl

lub pod numerem telefonu +48 71 738 26 00