

„Dla zdrowego i aktywnego starzenia.”

- Program Konferencji

Wstęp wolny

Po wcześniejszej rejestracji uczestnictwa
na stronie: www.vitberg.com/konferencje
lub mailowo: konferencjaokn@gmail.com

Kraków, 7 czerwca 2018



**Akademia
Wychowania
Fizycznego**
im. Bronisława Czecha
w Krakowie



vitberg®

- Miejsce Konferencji

Akademia Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha
przy al. Jana Pawła II 78, 31-571 Kraków, telefon: +48 509 485 725

- Czas

Konferencje rozpoczynamy 7 czerwca 2018 o godzinie 9³⁰, rejestracja od 8³⁰
i kończymy tego samego dnia około godziny 16⁴⁵.

- Program

Przewidujemy 6 wykładów i 10 różnych warsztatów.



**Akademia
Wychowania
Fizycznego**
im. Bronisława Czecha
w Krakowie



vitberg®

- Patronat



MARSZAŁEK SENATU
RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ
Stanisław Karczewski



MINISTER RODZINY,
PRACY I POLITYKI SPOŁECZNEJ



WOJEWODA
MAŁOPOLSKI

Warsztaty

● 8³⁰-9³⁰

Rejestracja uczestników. Wydawanie kart uczestnictwa.
Recepcja Konferencji. Budynek główny AWF.

● 11³⁰-13³⁰

Warsztaty z Body Art, Pilates, dla 20 os.
Prowadzący: Zakład Metodyki Rekreacji, Wydział TIR, dr Anna Tyka.
Miejsce: Trybuna LA (obok Stadionu), sala 101

● 9³⁰-10³⁰ 11³⁰-12³⁰ 13³⁰-14³⁰ 15⁴⁵-16⁴⁵

Warsztaty Nordic Walking – tylko z własnymi kijkami! dla 200 os.
Prowadzący: Zakład Metodyki Rekreacji, Wydział TIR,
dr Danuta Ziżka, dr Anna Tyka, studenci Turystyki i Rekreacji.
Miejsce: Stadion lekkoatletyczny AWF.

● 9³⁰-10³⁰ 11³⁰-12³⁰ 13³⁰-14³⁰ 15⁴⁵-16⁴⁵

Warsztaty Smovey – nowatorskie metody aktywacji ruchowej, dla 160 os.
Prowadzący: Zakład Lekkiej Atletyki, Wydział WFIS dr Joanna Gradek,
Vita Spot, Małgorzata Szymczyk, studenci Kultury Fizycznej Osób Starszych.
Miejsce: Stadion lekkoatletyczny AWF.

● 9³⁰-10³⁰ 11³⁰-12³⁰ 13³⁰-14³⁰ 15⁴⁵-16⁴⁵

Warsztaty Wibroterapii – ultranowoczesne metody walki z bólem, dla 80 os.
Prowadzący: Vitberg, mgr Jolanta Świercz, mgr Iwona Rudzka,
Renata Wierucka-Frasik.
Miejsce: Hol Główny AWF

● 9³⁰-10³⁰ 11³⁰-12³⁰ 13³⁰-14³⁰ 15⁴⁵-16⁴⁵

Warsztaty Slow Jogging – idealny trening dla seniora, dla 100 os.
Prowadzenie: Stowarzyszenie Slow Jogging, Małgorzata Bednarczyk,
studenci Kultury Fizycznej Osób Starszych.
Miejsce: Stadion lekkoatletyczny AWF.

● 9³⁰-10³⁰ 11³⁰-12³⁰ 13³⁰-14³⁰ 15⁴⁵-16⁴⁵

Pomiar wskaźnika sztywności kości piętowej, dla 30 os.
Prowadzący: Zakład Antropologii, Wydział WFIS, dr Janusz Brudecki,
Studenckie koło Naukowe przy Zakładzie Antropologii ORCHIDOMETR.
Miejsce: Trybuna LA (obok Stadionu)

● 9³⁰-10³⁰ 11³⁰-12³⁰ 13³⁰-14³⁰ 15⁴⁵-16⁴⁵

Badanie jakości skóry. Porady kosmetyczne, dla 70 os.
Prowadzący: Katedra Kosmetyki, dr hab. prof. nadzw. Wanda Pilch,
dr n. med. Izabela Załęska, studenci Kosmetyki.
Miejsce: Hol Główny AWF

● 9³⁰-10³⁰ 11³⁰-12³⁰ 13³⁰-14³⁰ 15⁴⁵-16⁴⁵

Diagnozowanie neuropsychosomatyczne, dla 30 os.
Prowadzący: Oddział Rehabilitacji, Szpital św. Rafała w Krakowie,
dr n. med. Krzysztof Krupka.
Miejsce: Trybuna LA (obok Stadionu)

● 9³⁰-10³⁰ 11³⁰-12³⁰ 13³⁰-14³⁰ 15⁴⁵-16⁴⁵

Analiza składu ciała, dla 40 os.
Prowadzący: Studenckie koło Naukowe przy Zakładzie Antropologii
ORCHIDOMETR.
Miejsce: Trybuna LA (obok Stadionu)

● 9³⁰-10³⁰ 11³⁰-12³⁰

Pomiar równowagi statycznej, dla 40 os.
Prowadzący: Zakład Teorii Sportu i Antropomotoryki, Wydział WFIS,
dr hab. prof. nadzw. Janusz Jaworski, dr Leszek Gargula.
Miejsce: Trybuna LA (obok Stadionu)

Wykłady

● 10⁴⁵-11⁰⁰

Oficjalne otwarcie konferencji.
Przemówienie: Rektor AWF Kraków Prof. dr hab. A. Tyka
i Forum Młodzi Duchem 50+ mgr inż. Lucjan Surdej

● 11⁰⁰-12⁴⁵

„Przebieg procesu starzenia się ludności Polski i jego
konsekwencje dla gospodarki.”
Prowadzący: dr hab. prof. UP Zofia Szarota

„Chory „z urojenia” czy na własne życzenie – skutki
zachowań ryzykownych.”
Prowadzący: dr hab. prof. nadzw. Anna Skalska

„Fear of getting old? – Healthy and active aging!”
Prowadzący: prof. Andreas Héjj

● 12⁴⁵-13¹⁵

Przerwa kawowa

● 13¹⁵-14⁰⁰

„Neuropsychosomatyka czyli zintegrowane podejście
medycyny i psychologii dla seniorów.”
Prowadzący: dr n. med. Krzysztof Krupka

„Program aktywności ruchowej dla seniorów na Węgrzech.”
Prowadzący: Györgyi Jankovics Mémethné

● 14⁰⁰-14⁴⁵

Przerwa kawowa, bufet

● 14⁴⁵-15³⁰

„Wibroterapia ułatwia życie seniora.”
Prowadzący: mgr inż. Alicja Pasterczyk, mgr Jola Świercz,
mgr Iwona Rudzka

● 15⁴⁵

Zakończenie Konferencji

● 16⁴⁵

Zakończenie Warsztatów

- Rada Naukowa

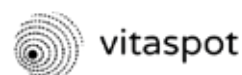
Prof. dr hab. Edward Mleczko
dr hab. prof. nadzw. Grażyna Kosiba
prof. dr hab. Andreas Héjj
dr hab. Prof. nadzw. Anna Skalska
dr hab. Prof. nadzw. Janusz Jaworski
dr hab. Prof. nadzw. Michał Spieszny
dr hab. Prof. nadzw. Wanda Pilch

dr hab. Prof. nadzw. Tomasz Pałka
dr hab. Prof. nadzw. Ewa Kozdroń
dr hab. Prof. nadzw. Piotr Szukalski
dr nauk med. Krzysztof Krupka
dr hab. prof. UP Zofia Szarota
dr Joanna Gradek

- Opis konferencji

Celem konferencji jest zainicjowanie powołania Narodowego Programu Zdrowego Stylu Życia, opartego na aktywności fizycznej osób w wieku okołoemerytalnym. Poszukiwanie modeli programów aktywności fizycznej, ukierunkowanych na prewencję przedwczesnej niewydolności funkcjonalnej, promocji zdrowego stylu życia, w celu wydłużenia okresu aktywności zawodowej oraz aktywnego starzenia się.

- Wspierają Nas:



- Kontakt do organizatora

Telefon: +48 509 485 725

Zarejestruj się: www.vitberg.com/konferencje

lub zgłoś swój udział pod adresem: konferencjaokn@gmail.com