**

*Zadanie współfinansowane ze środków Powiatu Żnińskiego*

**ZDROWY SENIOR**

**– profilaktyka zdrowia fizycznego i psychicznego mieszkańców Powiatu Żnińskiego**

Żnin 14.05.2022 r. godz. 10:00-14:00

# AGENDA

|  |  |
| --- | --- |
| 9:45 – 10:00 | Rejestracja uczestników |

|  |  |
| --- | --- |
| 10:00 – 10:15 | **Otwarcie spotkania i informacje wstępne nt. Projektu ZDROWY SENIOR**Prezes Jarosław Sierszchulski |
| 10:15 – 11:00 | **Schorzenia kręgosłupa w wieku senioralnym – budowa, profilaktyka, leczenie** – Paula Baszczyńska, fizjoterapeuta |
| 11:00 – 11:45 | **Lepiej zapobiegać niż leczyć – zaburzenia nastroju u seniorów, aspekty psychologiczne w aktywizacji –** Agnieszka Dudziak, psycholog |
| 11:45 – 12:00 | Przerwa kawowa*(podział na grupy warsztatowe oraz możliwość zapisania się na zabiegi do terapeutów z zakresu fizjoterapii –* ***Paula Baszczyńska*** *lub refleksoterapii –* ***Dariusz Karabasz****)*  |
| 12:00 – 12:4513:00 – 13:45 | **Warsztaty z zakresu psychologii –** Agnieszka Dudziak, psycholog / **Warsztaty tańca terapeutycznego –** Aleksandra Pasicka, instruktor tańca terapeutycznego**Warsztaty z zakresu psychologii –** Agnieszka Dudziak, psycholog / **Warsztaty tańca terapeutycznego –** Aleksandra Pasicka, instruktor tańca terapeutycznego |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| 13:45 – 14:00 | Podsumowanie i zakończenie spotkania – Prezes Jarosław Sierszchulski |

**Informacje dodatkowe:**

W trakcie spotkania terapeuci prowadzić będą pokazowe terapie i zabiegi z zakresu: terapii manualnej, fizjoterapii i refleksoterapii.