

Lokalizacja: Wydział Nauk o Zdrowiu
Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku
Ul. Szpitalna 37 Białystok; aula 1.8
Data: 17 październik 2024, godz 13.00



Zapraszamy na Konferencję Szkoleniową

Senior w Formie

Kompleksowe Podejście do Zdrowia i Prehabilitacji

Spotkanie kierowane jest do **osób w wieku 60+ oraz ich rodzin i opiekunów.**

Poruszymy tam tematy związane ze zdrowym stylem życia, prawidłowym odżywianiem się i aktywnością fizyczną jako elementami PREHABILITACJI czyli utrzymania dobrej formy organizmu w przypadku konieczności leczenia, w tym chirurgicznego i onkologicznego

Wykładowcami będą pracownicy Kliniki Geriatrii Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku oraz Onkologu „Gotowi, do Boju, Start” przyznanego Uniwersytetowi Medycznemu w Białymstoku przez Polską Ligę Walki Z Rakiem.

- I. 13.00-13.30 - Zdrowie po 60 roku życia - czyli wiele chorób, sarkopenia i niedożywienie –**
Prof. dr hab. Zyta Beata Wojszel
- II. 13.30-14.00 - A co jeśli do listy dopisze się rak albo inna ciężka choroba?... – rola prehabilitacji i kondycji organizmu w skuteczności procesu leczenia –** dr n. med. Agnieszka Kasiukiewicz
- III. 14.00 – 14.30 - Dieta po 60 roku życia – jak optymalnie zadbać o swoje mięśnie, kości i serce –** dr n. o zdr. Kamila Szałwińska
14.30-15.00 – przerwa kawowa
- IV. 15.00-15.30 - Aktywność fizyczna po 60 roku życia – klucz do sprawnego wyjścia z choroby –** dr n. o zdr. Katarzyna Zubrewicz
- V. 15.30-16.00 - Ocena stanu psychicznego i walka z nałogami jako element prehabilitacji –** dr n. med. Agnieszka Kasiukiewicz
16.00-16.15 – pytania do wykładowców



**UNIwersYTET MEDYCZNY
W BIAŁYMSTOKU**