



I ŚWIĘTOKRZYSKI KONGRES ZDROWEGO STARZENIA

12 czerwca 2014 r.,

Kieleckie Centrum Kultury, Plac Moniuszki 2

Organizator: Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej,
Fundacja na rzecz Zdrowego Starzenia Się,
Biuro Poselskie Renaty Janik, Poseł na Sejm RP,
Miasto Kielce

 Ministerstwo Pracy
i Polityki Społecznej

Renata Janik



Patronat medialny: Głos Seniora



RAMOWY PROGRAM KONFERENCJI*

*organizatorzy zastrzegają sobie możliwość dokonania zmian w programie

- 9:30-10:00** Rejestracja gości
- 10.00-10:10** Uroczyste otwarcie kongresu przez Prezydenta Miasta Kielce, **Wojciecha Lubawskiego** oraz Poseł na Sejm RP, **Renatę Janik**
- 10.10-10:20** Przemówienie Prof. dr. hab. **Bolesława Samolińskiego**, Konsultanta Krajowego w dziedzinie Zdrowia Publicznego, Przewodniczącego Koalicji na Rzecz Zdrowego Starzenia się, Przewodniczącego Rady ds. Polityki Senioralnej, Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej
- 10:20-10:30** Przemówienie Pani **Marzeny Brezy**, Dyrektora Departamentu Polityki Senioralnej, Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej
- 10:30-10:40** Przemówienie dr. **Andrzeja Kościółka**, socjologa, reżysera, Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach
- 10:40-10:50** Przemówienie Pana **Łukasza Salwarowskiego**, Prezesa Stowarzyszenia MANKO

- 10:50-11:35 I sesja: Dieta seniora**
- Co jeść, a czego szczególnie unikać?
 - Wiosenne menu, czyli jak urozmaicić codzienną dietę
 - Kiedy powinniśmy odmówić sobie ciężkostrawnych dań?
- Prowadzenie sesji: dr n. med. **Anna Lewitt**, Dietetyk i Trener Żywienia, Centrum Treningu Osobistego i Dietetyki – EGO
- 11:35-12:20 II sesja: W zdrowym ciele zdrowy duch**
- Codzienna profilaktyka
 - Ruch fizyczny i zdrowie psychiczne
 - Jak osiągnąć codzienną satysfakcję i radość?
- Prowadzenie sesji: prof. dr hab. **Ewa Kozdroń**, Prezes Europejskiego Stowarzyszenia Promocji Aktywności Ruchowej 50+, Wiceprzewodnicząca Mazowieckiego Oddziału Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego
- 12:20-12:35** Przerwa kawowa
- 12:35-13:20 III sesja: Optymizm i pogoda ducha na emeryturze – eliksir młodości**
- Jak codziennie zadbać o dobre samopoczucie?
 - Co zrobić aby w naszym życiu zawitała wiosna?
 - Jak zaplanować aktywnie dzień, aby być szczęśliwym?
- Prowadzenie sesji: **Jolanta Kwaśniewska**, Pierwsza Dama Rzeczypospolitej Polskiej (1995-2005) Założycielka i Prezes Fundacji "Porozumienie Bez Barier"
- 13:20-13:30** Przemówienie **Michała Szczerby**, Posła na Sejm RP, Przewodniczącego Komisji Polityki Senioralnej
- 13:30-13:40** Przemówienie Pani **Krystyny Lewkowicz**, Prezes Ogólnopolskiego Porozumienia Uniwersytetów Trzeciego Wieku
- 13:40-14:00** Przerwa obiadowa
- 14:00-14:45 IV sesja: Senior w internecie**
- Jak przezwyciężyć niechęć do korzystania z Internetu?
 - Bezpieczne zakupy on-line
 - Jak można szybko i skutecznie nauczyć się korzystania z Internetu?
 - Oswajanie starości
- Prowadzenie sesji: **Teresa Lipowska**, aktorka
- 14:45-15:30 V sesja: Skuteczna obrona przed oszustami**
- Najczęstsze metody stosowane przez oszustów
 - Jak nie stać się celem naciągaczy?
- Prowadzenie sesji: Podinspektor **Paweł Gromniak**, Naczelnik Wydziału Prewencji Komendy Wojewódzkiej Policji w Kielcach.
- 15:30-15:45** Oficjalne podsumowanie konferencji

