

**2** Ogólnopolska  
Konferencja  
Naukowa

„Dla zdrowego  
i aktywnego starzenia.”

- Program Konferencji

### Wstęp wolny

Po wcześniejszej rejestracji uczestnictwa  
na stronie: [www.vitberg.com/konferencje](http://www.vitberg.com/konferencje)  
lub mailowo: [konferencjaokn@gmail.com](mailto: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 9<sup>30</sup>, rejestracja od 8<sup>30</sup>  
i kończymy tego samego dnia około godziny 16<sup>45</sup>.

- 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

### ● 8<sup>30</sup>-9<sup>30</sup>

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

### ● 11<sup>30</sup>-13<sup>30</sup>

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

### ● 9<sup>30</sup>-10<sup>30</sup> 11<sup>30</sup>-12<sup>30</sup> 13<sup>30</sup>-14<sup>30</sup> 15<sup>45</sup>-16<sup>45</sup>

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.

### ● 9<sup>30</sup>-10<sup>30</sup> 11<sup>30</sup>-12<sup>30</sup> 13<sup>30</sup>-14<sup>30</sup> 15<sup>45</sup>-16<sup>45</sup>

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.

### ● 9<sup>30</sup>-10<sup>30</sup> 11<sup>30</sup>-12<sup>30</sup> 13<sup>30</sup>-14<sup>30</sup> 15<sup>45</sup>-16<sup>45</sup>

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

### ● 9<sup>30</sup>-10<sup>30</sup> 11<sup>30</sup>-12<sup>30</sup> 13<sup>30</sup>-14<sup>30</sup> 15<sup>45</sup>-16<sup>45</sup>

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.

### ● 9<sup>30</sup>-10<sup>30</sup> 11<sup>30</sup>-12<sup>30</sup> 13<sup>30</sup>-14<sup>30</sup> 15<sup>45</sup>-16<sup>45</sup>

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)

### ● 9<sup>30</sup>-10<sup>30</sup> 11<sup>30</sup>-12<sup>30</sup> 13<sup>30</sup>-14<sup>30</sup> 15<sup>45</sup>-16<sup>45</sup>

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

### ● 9<sup>30</sup>-10<sup>30</sup> 11<sup>30</sup>-12<sup>30</sup> 13<sup>30</sup>-14<sup>30</sup> 15<sup>45</sup>-16<sup>45</sup>

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

### ● 9<sup>30</sup>-10<sup>30</sup> 11<sup>30</sup>-12<sup>30</sup> 13<sup>30</sup>-14<sup>30</sup> 15<sup>45</sup>-16<sup>45</sup>

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

### ● 9<sup>30</sup>-10<sup>30</sup> 11<sup>30</sup>-12<sup>30</sup>

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

### ● 10<sup>45</sup>-11<sup>00</sup>

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

### ● 11<sup>00</sup>-12<sup>45</sup>

„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 Héjji

### ● 12<sup>45</sup>-13<sup>15</sup>

Przerwa kawowa

### ● 13<sup>15</sup>-14<sup>00</sup>

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

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

„Senior aktywny – senior odpowiedzialny.  
Bariery i szanse aktywności tkwią w nas samych”  
Prowadzący: dr hab. prof. UP Teresa Zbyrad

### ● 14<sup>00</sup>-14<sup>45</sup>

Przerwa kawowa, bufet

### ● 14<sup>45</sup>-15<sup>30</sup>

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

### ● 15<sup>45</sup>

Zakończenie Konferencji

### ● 16<sup>45</sup>

Zakończenie Warsztatów

- Rada Naukowa

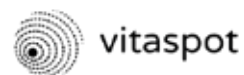
Prof. dr hab. Edward Mleczko  
dr hab. prof. nadzw. Grażyna Kosiba  
prof. dr hab. Andreas Héjj  
dr hab. Prof. nadzw. Anna Skalska  
dr hab. Prof. nadzw. Janusz Jaworski  
dr hab. Prof. nadzw. Michał Spieszny  
dr hab. Prof. nadzw. Wanda Pilch

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](http://www.vitberg.com/konferencje)

lub zgłoś swój udział pod adresem: [konferencjaokn@gmail.com](mailto:konferencjaokn@gmail.com)