



# Program konferencji

Piątek, 11 września 2026

8.30 – 9.00

**Rejestracja uczestników**

9.00 – 9.30

## **OFICJALNE OTWARCIE I DNIA KONFERENCJI**

Małgorzata Sobieszczańska

Robert Gajda

### **Wystąpienia Gości:**

JM. Rektor **Krzysztof Kubiak** (Uniwersytet Przyrodniczy we Wrocławiu); **Mateusz Żak** (W-ce Prezydent m. Wrocław); **Agata Gwadera-Urlep** (Pełnomocnik Prezydenta m. Wrocław ds. Zdrowia i Seniorów); **Dorota Feliks** (Dyrektor Wrocławskiego Centrum Rozwoju Społecznego); **Teresa Ziegler** (Prezes Federacji Uniwersytetów Trzeciego Wieku)

9.30 – 11.30

## **SESJA 1**

Moderator: **Małgorzata Sobieszczańska**

- 1 **Robert Gajda:** *Żywieniowe modele długowieczności*
- 2 **Izabela Zając-Gawlak:** *Neuroprotektoryjny potencjał zonglowania w kontekście starzenia populacji i zespołu kruchości poznawczej*
- 3 **Anna Skrzek:** *Osteosarkopenia*
- 4 **Monika Ratajczak, Mariusz Ptak, Rafał Kubacki:** *Z wiekiem mózg się zmienia – dlaczego trzeba uważać na urazy głowy*

11.30 – 12.00

**Przerwa kawowa**

12.00 – 14.00

## **SESJA 2**

Moderator: **Robert Gajda**

- 1 **Małgorzata Sobieszczańska:** *Ból – częsty towarzysz wieku podeszłego*
- 2 **Ireneusz Cichy, Regina Kumala, Marta Baranowska:** *Aktywność fizyczna w późnej dorosłości – aktualne rekomendacje i implikacje praktyczne*
- 3 **Anna Janocha:** *Dlaczego boimy się starości*
- 4 **Piotr Stelmaszewski:** *Dojrzała długowieczność jako wyzwanie wobec zmian demograficzno-społecznych*
- 5 **Marta Iskra:** *Relacje które leczą, Dlaczego potrzebujemy siebie nawzajem*

14.00 – 14.30

**DYSKUSJA. ZAKOŃCZENIE 1 DNIA KONFERENCJI**

14.30 – 16.00

**Obiad dla prelegentów i zaproszonych gości**





# Program konferencji

Sobota, 12 września 2026

9.00– 13.00

## WARSZTATY

- 1 **Jan Surudo, Rafał Kubacki:** *Wrocławska innowacja TryVinci*
- 2 **Alicja Przepiórska-Ułaszewska:** *Śmiech to zdrowie – jak radość wspiera długowieczność seniorów*
- 3 **Marzena Styczyńska:** *Energia, białko i wapń na talerzu*
- 4 **Ireneusz Cichy:** *Gry i zabawy z piłkami Mini Eduball o charakterze poznawczym, rozwijającym małą motorykę osób w później dorosłości*
- 5 **Rafał Kubacki:** *oferta firmy Creator*
- 6 **Izabela Zając-Gawlak:** *Wykorzystanie umiejętności żonglowania piłeczkami w profilaktyce upadków*
- 7 **Katarzyna Kozuch-Sajdak, Maria Rataj, Małgorzata Szymala-Pędzik:** *Przykłady terapii zajęciowych dla seniorów*

13.00 – 13.30

## DYSKUSJA. OFICJALNE ZAKOŃCZENIE KONFERENCJI

13.30 – 14.30

## Poczęstunek

