



# III PODKARPACKA KONFERENCJA



## Aktywność seniorów trendem współczesności

### Program:

9.00 - 9.15	Otwarcie konferencji
9.15 - 9.35	Dynamiczne zmiany demograficzne i wyzwania zdrowotne osób starszych w kontekście globalnym, europejskim i polskim
9.35 - 9.55	Charakterystyka sprawności fizycznej i jej wpływ na poziom zadowolenia z jakości życia seniorów
9.55 - 10.15	O co „chodzi” z dietą seniorów
10.15 - 10.35	Profilaktyka receptą na schorzenia cywilizacyjne – dobór ćwiczeń fizycznych i planowanie treningu w różnych jednostkach chorobowych u osób starszych
10.35 - 10.55	Senior „na urlopie” – zdrowie w podróży
11.00 - 11.20	Przerwa
11.20 - 11.40	Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej – w trosce o seniorów
11.40 - 12.00	Jak to robimy w Rzeszowie?
12.00 - 12.20	Dobre praktyki - aktywne zajęcia z seniorami
12.20 - 12.40	Dobre praktyki
12.40 - 13.00	Będzie się działo na Podkarpaciu – co planujemy w tym roku?
13.00 - 13.15	Zakończenie konferencji



#### ORGANIZATORZY:



#### PARTNERZY:



#### PATRONATY HONOROWE:



#### PATRONATY MEDIALNE:



 **8 kwietnia 2025**

 WIĘCEJ INFORMACJI:  
[www.gov.pl/web/wsse-rzeszow](http://www.gov.pl/web/wsse-rzeszow)