

Szanowni Państwo, Drodzy Seniorzy serdecznie zapraszamy do wysłuchania debaty w kontekście zdrowia i aktywności seniorów: *"Zdrowie w pandemii - czyli jak wejść w dobrej kondycji do nowej normalności i budować siły do dalszej walki z koronawirusem?"*

", która odbędzie się ONLINE

24 czerwca 2020 roku w godzinach 14.00-15.00

Organizatorami wydarzenia są firma ADAMED oraz Krajowy Instytut Gospodarki Senioralnej. Cała debata odbędzie się bez udziału publiczności, jedynie z udziałem panelistów. Rozmowa będzie transmitowana na żywo na kanale KIGS oraz ABCSenior, a także przez zaprzyjaźnione podmioty, jak również będzie dostępna w postaci nagrania do dalszego wykorzystania.

Zapraszamy do zapoznania się ze szczegółami tego wydarzenia:

Zaproszeni prelegenci:

- 1/ Prof. dr hab. n. med. Tomasz Targowski – Kierownik Narodowego Instytutu Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji
- 2/ Prof. dr hab. n. med. Bolesław Samoliński – Kierownik Zakładu Profilaktyki Zagrożeń Środowiskowych i Alergologii WUM
- 2/ Dr Tomasz Komendziński – Kognitywista z Wydziału Filozofii i Nauk Społecznych UMK
- 3/ Dr Elżbieta Ostrowska – Przewodnicząca Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów
- 4/ Helena Norowicz – Polska aktorka i modelka
- 5/ Irena Wielocha – Silver influencerka

Moderator: Marzena Rudnicka – Prezes Zarządu KIGS

Tezy debaty:

- 1/ Czy nastąpiła zmiana nawyków i zachowania osób starszych w wyniku obostrzeń i pandemii w rozumieniu rytmu dnia, przyzwyczajień?
- 2/ Co jest najtrudniejsze w dbaniu o zdrowie w tym trudnym czasie?
- 3/ Dlaczego seniorzy właśnie znaleźli się w grupie ryzyka?
- 4/ Czy istnieje złoty przepis na lepsze zdrowie?
- 5/ Czy są badania mierzące zmiany kondycji zdrowotnej wskutek pandemii?
- 6/ Jakie najczęstsze błędy popełniają seniorzy w zachowaniu tzw. rozsądnej postawy wobec koronawirusa, diagnostyki i zapobieganiu.
- 7/ Jak psychika wpływa na zdrowie fizyczne? Czy stan lęku i izolacji sprzyja obniżeniu odporności?
- 8/ Gdzie szukać pomocy, zanim pójdziemy do lekarza?

*z pozdrowieniami,*

*Zespół Federacji*

