

**Zapraszamy na Konferencję i warsztaty projektu społecznego**



**Poniedziałek 5.12.2022 roku o godz. 11.30-14.00**

Aula Główna Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie, ul. Jakubowskiego 2, wejście nr 4

Udział jest całkowicie bezpłatny! Zapisy [biuro@seniorpedia.pl](mailto:biuro@seniorpedia.pl)

Projekt społeczny „Seniorpedia.pl – Razem, Chętnie, Wzajemnie” został objęty Patronatem Honorowym Prorektora UJ ds. Collegium Medicum Prof. dr hab. n med. Tomasza Grodzickiego

Cele projektu:

- Pomoc opiekunom nieformalnym osób starszych w pełnieniu ich ról.
- Organizacja wolontariatu i współpracy międzypokoleniowej.
- Zwiększenie partycypacji społecznej osób starszych.
- Edukacja do późnej dorosłości i Healthy Aging.

Seniorpedia.pl

To komputerowy asystent opieki online, wolontariatu i pomocy wzajemnej oraz partycypacji społecznej i życia zgodnego z Healthy Aging.

**5 grudnia  
BEZPŁATNIE**

**Otwarcie konferencji przez Dyrektora NSSU.**

**Wykłady lekarzy i psychologa.**

**Kurs z psychologiem: „Relacja z osobą starszą i opiekunem nieformalnym”.**

**Kurs „Tai Chi jako terapia” – jak ćwiczyć, jak zostać Animatorem zajęć.**

**Bezpłatne badanie składu masy ciała InBody 770 dla Uczestników 60+ z analizą fizjoterapeuty.**

„Razem dla Seniorów.  
Partycypacja lekiem na  
samotność i wykluczenie.”  
współfinansowane przez MRIPS



Powstanie  
Seniorpedia.pl zostało  
dofinansowane przez



„Chętnie pomagam”  
Promocja i koordynacja  
wolontariatu 2022  
współfinansowane przez



Projekt społeczny Seniorpedia.pl  
- Razem, Chętnie, Wzajemnie  
objęty Patronatem Honorowym  
Prorektora UJ ds. CM Prof. dr  
hab. n. med. Tomasza  
Grodzickiego





## Program Konferencji (certyfikat uczestnictwa)

**11.30 – 11.40 Otwarcie konferencji-** Dyrektor NSSU Marcin Jędrychowski

**11.40 –12.15 Projekt społeczny Seniorpedia.pl – Razem, Chętnie, Wzajemnie. Co robimy? Jak? Dlaczego?**

Czym jest seniorpedia.pl. Kursy i webinary służące Healthy Aging, Osobom 60+, Animatorom, Wolontariuszom oraz Opiekunom nieformalnym. Katarzyna Jasiewicz Prezes Zarządu Stowarzyszenia na rzecz promocji zdrowia Consensus (15 min.)

Seniorpedia.pl jako wsparcie Seniora w procesie pomyślnego starzenia (Healthy Aging). Wzrost partycypacji społecznej: dr med. Jolanta Walczewska, dr med. Karolina Piotrowicz (10 min)

Seniorpedia.pl jako wsparcie opiekuna nieformalnego w pełnieniu jego roli. Projekt „Wypis ze szpitala” i Wolontariat „Wzajemnie Damy Radę” - dr hab. n. zdr Barbara Wizner (10 min)

**12.15- 12.35 Opiekun. Podopieczny. Ja.**

Relacje z osobą starszą i opiekunem nieformalnym oraz sposoby pomagania. Psychologiczne aspekty pełnienia roli opiekuna nieformalnego. Psycholog Leszek Guga Fundacja „Razem Zmieniamy Świat”

**12.35 – 12.45 Emisja filmu „My kilkudziesięcioletni” - jeden dzień w symulatorze starości**

Przyjmujemy zapisy mailowe [biuro@seniorpedia.pl](mailto:biuro@seniorpedia.pl) na warsztaty z Symulatorem Starości (certyfikat uczestnictwa) realizowane przez NSSU i Stowarzyszenie na rzecz promocji zdrowia „Consensus”.

**12.45 – 14.00 Część warsztatowa (certyfikat uczestnictwa) dla Wolontariuszy Seniorpedia.pl – Razem, Chętnie, Wzajemnie oraz dla osób zainteresowanych Wolontariatem.**

1. Szkolenie z podstawowej opieki nad osobą starszą, relacji wolontariusza z osobą starszą i relacji z opiekunami nieformalnymi osoby starszej. Leszek Guga Fundacja „Razem Zmieniamy Świat”
2. Spotkanie Wolontariuszy z lekarzami Szpitala Uniwersyteckiego, oglądanie szpitala, ustalenie zasad wolontariatu: dr med. K. Piotrowicz, dr med. J. Walczewska, dr hab. n. zdr B. Wizner

**12.50 – 13.50 Część warsztatowa (certyfikat uczestnictwa) dla Osób 60+ chcących zostać animatorami zajęć Tai Chi jako terapia dla osób 60+**

1. Kurs „Tai Chi jako terapia” przedstawienie jak ćwiczyć grupowo w organizacjach seniorskich i jak zostać animatorem. Piotr Grzęda-Wachowicz Mistrz Tai Chi Chen. Prosimy o wygodny strój i płaskie buty.
2. Bezpłatne badanie - analiza składu masy ciała InBody 770 dla Uczestników 60+ warsztatów – Dominika Poręba Fizjoterapeuta. Przygotowanie– badanie jest wykonywane boso.

„Razem dla Seniorów.  
Partycypacja lekiem na  
samotność i wykluczenie.”  
współfinansowane przez MRiPS



Powstanie  
Seniorpedia.pl zostało  
dofinansowane przez



„Chętnie pomagam”  
Promocja i koordynacja  
wolontariatu 2022  
współfinansowane przez



Projekt społeczny Seniorpedia.pl  
- Razem, Chętnie, Wzajemnie  
objęty Patronatem Honorowym  
Prorektora UJ ds. CM Prof. dr  
hab. n. med. Tomasza  
Grodzickiego

