



I MAŁOPOLSKI KONGRES ZDROWEGO STARZENIA

13 października 2014 r., g. 9:30

Sala Obrad Rady Miasta Krakowa, Plac Wszystkich Świętych 3-4

Organizator: Fundacja na rzecz Zdrowego Starzenia Sie

Partnerzy: Gmina Miejska Kraków
Stowarzyszenie Wspierania Onkologii „UNICORN”
Giełda Papierów Wartościowych



Patronat honorowy: Minister Pracy i Polityki Społecznej
Jacek Majchrowski Prezydent Miasta Krakowa



WSTĘPNY RAMOWY PROGRAM KONFERENCJI*

*organizatorzy zastrzegają sobie możliwość dokonania zmian w programie

- 9:00-9:30** Rejestracja gości
- 9:30-9:40** Uroczyste otwarcie Kongresu przez Prof. **Jacka Majchrowskiego**, Prezydenta Miasta Krakowa
- 9:40-9:50** Przywitanie gości oraz przemówienie Prof. **Bolesława Samolińskiego**, Przewodniczącego Rady ds. Polityki Senioralnej przy Ministrze Pracy i Polityki Społecznej, Przewodniczącego Koalicji na rzecz Zdrowego Starzenia się.
- 9:50-10:00** Przemówienie **Władysława Kosiniak-Kamysza**, Ministra Pracy i Polityki Społecznej
- 10:00-10:10** Przemówienie **Michała Szczerby**, Posła na Sejm RP, Przewodniczącego Komisji Polityki Senioralnej
- 10:10-10:20** Wystąpienie **Macieja Piróga**, Doradcy Społecznego Prezydenta RP ds. zdrowia
- 10:20-10:40** Wystąpienie **Anny Okońskiej-Walkowicz**, Pełnomocnika Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Społecznej
- 10:40-10:50** Prezentacja **Danuty Ochał**, Wiceprezes Stowarzyszenia Wspierania Onkologii „UNICORN”

- 10:50-11:20 I sesja:** Optymizm i pogoda ducha na emeryturze – eliksir młodości
- Jak codziennie zadbać o dobre samopoczucie?
 - Co zrobić aby w naszym życiu zawitała wiosna?
 - Jak zaplanować aktywnie dzień, aby być szczęśliwym?
- Prowadzenie sesji:** **Jolanta Kwaśniewska**, Pierwsza Dama Rzeczypospolitej Polskiej (1995-2005)
Założycielka i Prezes Fundacji "Porozumienie Bez Barier"
- 11:20-11:50 II sesja:** Choroby wieku podeszłego
- Uczestnicy sesji:**
- Prof. dr hab. med. **Jacek Imiela**, Konsultant Krajowy w Dziedzinie Chorób Wewnętrznych
 - Prof. dr hab. n. med. **Katarzyna Wieczorowska-Tobis**, Konsultant Krajowy w dziedzinie Geriatrii
 - Prof. zwyczaj. dr hab. med. **Jacek Sieradzki** – były Prezes Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego, profesor Uniwersytetu Jagiellońskiego
- Moderator sesji:** Przewodniczący Rady ds. Polityki Senioralnej przy Ministrze Pracy i Polityki Społecznej
- 11:50-12:10** Przerwa kawowa
- 12:10-12:30** „Obywatelski Parlament Seniorów- największe wydarzenie 40.lecia ruchu UTW” – wystąpienie Krystyny Lewkowicz, Prezes Fundacji „Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku”.
- 12:30-13:00 III sesja ekspercka:** Kapitałny senior – emerytura nie musi być tylko z ZUS.
Podstawowe zasady inwestowania na giełdzie.
- Prowadzenie sesji:** **Remigiusz Lipiec**, wykładowca Szkoły Giełdowej
- 13:00-13:30** Przerwa obiadowa
- 13:30-14:00 IV sesja:** W zdrowym ciele zdrowy duch
- Codzienna profilaktyka
 - Ruch fizyczny i zdrowie psychiczne
 - Jak osiągnąć codzienną satysfakcję i radość?
- Prowadzenie sesji:** prof. dr hab. **Ewa Kozdroń**, Prezes Europejskiego Stowarzyszenia Promocji Aktywności Ruchowej 50+, Wiceprzewodnicząca Mazowieckiego Oddziału Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego
- 14:00-14:30 V sesja:** Skuteczna obrona przed oszustami
- Najczęstsze metody stosowane przez oszustów
 - Jak nie stać się celem naciągaczy?
- Prowadzenie sesji:** **Radosław Gądek**, Zastępca Komendanta Straży Miejskiej ds. prewencji
- 14:30-14:45** Oficjalne podsumowanie i zakończenie konferencji

