

AKADEMIA SENIORA – Jesień 2018

17 października /środa/, godz. 14.00 - 16.15

Wykład z dietetyczką Alicją Kulińską w ramach projektu „Aktywny Senior na Ursynowie 2018”

Temat: **Mikroflora jelitowa a dobre samopoczucie. Czy istnieje związek?**

Na wykładzie dowiesz się:

- jaki wpływ ma mikrobiom przewodu pokarmowego na funkcjonowanie całego organizmu,
- co jeść, żeby wpłynąć na wzrost korzystnie działających bakterii w jelicie,
- co to jest dysbioza jelitowa i jakie są jej konsekwencje dla zdrowia,
- czego unikać dla zachowania odpowiedniego składu mikroflory jelitowej.

Podczas spotkania poznasz ciekawe przepisy kulinarne korzystne dla zachowania właściwego mikrobiomu.

Projekt współfinansuje Urząd Dzielnicy Ursynów m.st. Warszawa.

22 października /poniedziałek/, godz. 15.00

Stowarzyszenie Pacjent Polski ma zaszczyt zaprosić Państwa na specjalnie zorganizowany wykład połączony z interpersonalnym treningiem w tym zakresie nt.

„Nietrzymanie moczu - problem kobiet i mężczyzn”

Wykład poprowadzi Piotr Basista - rehabilitant, doświadczony praktyk. Absolwent II Wydziału Lekarskiego Akademii Medycznej w Warszawie na kierunku Fizjoterapia. Ukończył szkolenia z terapii manualnych wg. Cyriaxa, Mulligana, dr Ciechomskiego. Oprócz specjalizowania się w ortopedii jest jednym z niewielu terapeutów, którzy zajmują się leczeniem dysfunkcji nietrzymania moczu. Wykład obejmie następujące zagadnienia: anatomia mięśni dna miednicy; skąd się bierze nietrzymanie moczu u kobiet i mężczyzn; jak prawidłowo wykonywać ćwiczenia w leczeniu nietrzymania moczu; współczesne metody rehabilitacji nietrzymania moczu

24 i 25 października /wtorek, środa/, godz. 15.15

Jak zapobiegać bólowi kręgosłupa? (zwyrodnienia, dyskopatie etc.)

Wykład + konsultacje z rehabilitantem z przychodni specjalistycznej FILIMED

7 listopada /środa/, godz. 14.00 - 16.15

Wykład z dietetyczką Alicją Kulińską w ramach projektu „Aktywny Senior na Ursynowie 2018”

Co jeść by lepiej spać? Dieta na bezsenność

Na wykładzie dowiesz się:

- jak działa zegar biologiczny człowieka
- co to jest melatonina roślinna czyli regulator zegara biologicznego
- jakie są jej naturalne źródła w żywności
- czy dieta śródziemnomorska może mieć wpływ na dobry sen

Poznasz ciekawe przepisy kulinarne z wykorzystaniem produktów bogatych w melatoninę.

Projekt współfinansuje Urząd Dzielnicy Ursynów m.st. Warszawa.

20 i 27 listopada /wtorki/, godz. 13.45 - 15.15

Kultura języka polskiego. Poprawność językowa

Wykłady Haliny Siwińskiej

Tematy wykładów:

1. Pół tysiąca - półtora (półtorej?) tysiąca... O niektórych kłopotach z liczebnikami.
2. „Pani minister” czy „pani ministra”? Trudności językowe związane z zawodową ekspansją kobiet.

4 grudnia /wtorek/, godz. 13.45 - 15.15

Kultura języka polskiego. Poprawność językowa

Wykład Haliny Siwińskiej

Temat wykładu:

Czy coś może się „straszenie podobać”? (rozważania o języku potocznym).