

Harmonogram warsztatów i webinarów

Uczestnicy Konferencji mogą skorzystać z możliwości bezpłatnego skorzystania z warsztatów i webinarów przygotowanych w ramach konferencji.

Z oferty tej mogą korzystać bezpłatnie również Słuchacze Lubelskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku i Lubelskiego Centrum Aktywizacji Seniorów.

Link do warsztatów: https://lutw.clickmeeting.com/warsztaty-i-webinary-wwg2020?_ga=2.105109770.827711395.1605225736-409640841.1599744398&fbclid=IwAR3GTiDYpy5McETf2xaFdK0AqVCBzcDiOLKHfMlhjUWQo1lx5v7QzGO9uk

Piątek 13.11.2020



15.00 – 16.00 dr Mateusz Gortat

Kierownik Lubelskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, popularyzator nauki



Warsztaty z obsługi platformy ClickMeeting

Zapraszamy uczestników Międzynarodowej Konferencji Wyzwania współczesnej gerontologii do udziału w warsztatach, które umożliwią Wam poznanie funkcji platformy ClickMeeting, z której będziemy korzystać w trakcie konferencji.



Dla kogo? Uczestnicy konferencji aktywni jak i bierni.

Wtorek 17.11.2020



14.00 – 15.00 dr Mateusz Gortat

Kierownik Lubelskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, popularyzator nauki



Warsztaty z obsługi platformy ClickMeeting

Zapraszamy uczestników Międzynarodowej Konferencji Wyzwania współczesnej gerontologii do udziału w warsztatach, które umożliwią Wam poznanie funkcji platformy ClickMeeting, z której będziemy korzystać w trakcie konferencji.



Dla kogo? Uczestnicy konferencji aktywni jak i bierni. Słuchacze LUTW/LCAS.

Środa 18.11.2020



14.00 – 15.00 dr Mateusz Gortat

Kierownik Lubelskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, popularyzator nauki



Warsztaty z obsługi platformy ClickMeeting

Zapraszamy Seniorów zainteresowanych uczestnictwem w Międzynarodowej Konferencji Wyzwania współczesnej gerontologii oraz w wydarzeniach towarzyszących do udziału w warsztatach, które umożliwią Wam poznanie funkcji platformy ClickMeeting, z której będziemy korzystać w trakcie konferencji. Obsługa tego narzędzia jest bardzo prosta.



Dla kogo? Słuchacze LUTW/LCAS. Seniorzy zainteresowani uczestnictwem w konferencji i/lub warsztatach.

Poniedziałek 23.11.2020



12.00 – 13.00 Agnieszka Jelonkiewicz

Trenerka, konsultantka wizerunku, historyk sztuki. Posiada międzynarodowy certyfikat koloru i wizerunku. Kreuje wizerunek medialny ekspertów, rzeczników prasowych oraz przedstawicieli Top Managementu. <http://twoj-wizerunek.com>.



Wizerunek seniora

Warsztaty prowadzone przez specjalistkę ds. kreowania wizerunku seniorów. Współczesny ubiór nie tylko zdobi człowieka, ale także bardzo wyraźnie określa jego miejsce w społeczeństwie. Osoby starsze także nadal mogą wyglądać atrakcyjnie.



Dla kogo? Seniorzy. Osoby pracujące z seniorami. Psycholodzy.

Poniedziałek 23.11.2020



16.00 – 17.00 Kinga Niewiadomska

Specjalistka ds. socjalizacji zwierząt towarzyszących



Adopcja zwierząt przez osoby starsze oraz ich wpływ na samopoczucie seniorów

Warsztaty będą poruszały temat adopcji zwierząt przez seniorów. Przedstawimy wpływ pupili domowych na samopoczucie i zdrowie osób starszych. Poruszymy plusy i minusy takiej adopcji oraz skąd pozyskać zwierzę, jak przygotować się do przyjęcia zwierzaka oraz czym kierować się przy wyborze czworonoga.



Dla kogo? Seniorzy.

Środa 25.11.2020



12.00 – 13.00 dr n. med. Jolanta Karwat

Dietetyk, specjalistka ds. żywienia człowieka



Żywienie osób starszych, problemy żywieniowe i najczęściej popełniane błędy.

Zdrowa dieta to podstawa dobrego samopoczucia i kondycji naszego organizmu. Proces starzenia zachodzący przez całe życie i łączy się z częstym występowaniem przewlekłych schorzeń i dolegliwości. Na szybkość i zaawansowanie procesów starzenia wpływają czynniki genetyczne i środowiskowe, razem decydujące o nasileniu zmian, które są wyznaczone uwarunkowaniami dziedzicznymi i środowiskowymi. Na co zwrócić uwagę i jakich błędów uniknąć planując jadłospis? Zapraszamy na warsztaty.



Dla kogo? Seniorzy.

Środa 25.11.2020



13.00 – 14.00 dr Mateusz Gortat

Kierownik Lubelskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku



Jak żyć z koronawirusem?

Sytuacja w jakiej znajdujemy się obecnie u wielu z nas wywołuje lęk. Lepsze zrozumienie biologii wirusa okrzykniętego mianem COVID-19 to jeden ze sposobów na racjonalne podejście do zagrożenia jakie on niesie. Niepokój, strach i brak pewności co do przyszłości to emocje, które nam będą towarzyszyły jeszcze przez długi czas, w trakcie tego webinaru zaproponuję Ci w jaki sposób możesz je okiełznać.



Dla kogo? Seniorzy. Studenci. Doktoranci.

Czwartek 26.11.2020



10.00 – 11.00 dr inż. arch. Agnieszka Cieśla

Nauczyciel akademicki. Pracownik Politechniki Warszawskiej. Założycielka Fundacji „Mimo Wieków”.



Bezpieczne mieszkanie seniora – jak urządzić mieszkanie by dłużej cieszyć się zdrowiem i niezależnością?

Chęć niezależności i cieszenia się własnym domem towarzyszy nam zawsze. Jednak w miarę upływu lat samodzielne funkcjonowanie we własnym mieszkaniu może stać się coraz większym wyzwaniem. Słabnące możliwości naszego ciała związane np. z gorszą koordynacją ruchową, słabszą pamięcią czy wzrokiem skutkują, trudną dla wielu osób, utratą samodzielności oraz koniecznością przeprowadzenia się do domu opieki.


Na rynku jest już dostępnych wiele rozwiązań pozwalających osobom starszym na pozostanie dłużej niezależnym. Celem inicjatywy „Wzorcowego Mieszkania Seniora” jest pokazanie istniejących produktów i rozwiązań projektowych wewnątrz pozwalających osobom starszym na jak najdłuższe pozostanie samodzielnym mimo rosnących wraz z wiekiem niedomagań.

Zapraszamy do wzięcia udziału w warsztatach, które odbędą się 26 listopada o godz. 10.00. W trakcie warsztatów przedstawione zostaną rozwiązania zastosowane we Wzorcowym Mieszkanu Seniora, a także rekomendacje dot. wyposażania mieszkań osób po 60 roku życia.




Dla kogo? Seniorzy. Studenci. Doktoranci. Specjaliści. Naukowcy. Opiekunowie osób starszych. Członkowie rodzin osób starszych.


Czwartek 26.11.2020

 13.00 – 14.00 Dr hab. Krzysztof Stachyra


Pracownik Wydziału Pedagogiki i Psychologii, Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie, Przewodniczący Komisji Akredytacji i Certyfikacji Światowej Federacji Muzykoterapii, Prezes Polskiego Stowarzyszenia Muzykoterapeutów

 **Terapeutyczna rola muzyki w życiu seniora.**

W ramach webinaru poruszone zostaną zagadnienia możliwości wykorzystania muzyki w podnoszeniu jakości życia seniorów. Zaprezentowane zostaną nagrania wideo ukazujące działania stosowane w muzykoterapii osób borykających się z chorobami neurodegeneracyjnymi, wraz z wyjaśnieniem ich istoty i celu. Przedyskutowany zostanie również szeroki obszar możliwości jakie daje włączenie muzyki, niekiedy powiązanej z różnymi aktywnościami, w celu poprawy samopoczucia, ekspresji emocji czy rozwijania relacji społecznych.

 Dla kogo? Seniorzy. Studenci. Doktoranci. Specjaliści.


Piątek 27.11.2020

 12.00 – 13.00 dr Zofia Zaorska


Pedagog, animator zabawy, twórca i wieloletni kierownik LUTW

 **Pamięć nasz skarb.**

1. Dlaczego warto ćwiczyć pamięć w starszym wieku
2. Naszym skarbem są wspomnienia i doświadczenia
3. Musimy się też nadal uczyć rzeczy nowych lub częściowo zmieniających się
4. Co wpływa na dobrą pamięć, co ją utrudnia
5. Przykłady ćwiczeń pomagających w koncentracji i zapamiętywaniu.

 Dla kogo? Seniorzy. Studenci. Doktoranci. Specjaliści.

Poniedziałek 30.11.2020


 13.00 – 14.00 mgr Agata Kobyłka

Pracownik i doktorantka Katedry Turystyki i Rekreacji Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie. Autorka licznych publikacji z zakresu promocji turystyki i agroturystyki.


 **Turystyka wśród seniorów – zalety i wskazówki dla organizatorów**

Turystyka jako wielowymiarowe zjawisko społeczno-gospodarcze uważana jest za jedną z aktywności, która szczególnie sprzyja wypoczynkowi i regeneracji sił fizycznych i psychicznych.


Podczas warsztatów omówione zostaną zalety udziału seniorów w wyjazdach turystycznych. Zostaną również przedstawione zagadnienia związane z organizacją takiego wyjazdów – jak dostosować cel wyjazdu do potrzeb odbiorców, jak dbać o bezpieczeństwo, na co powinien zwracać uwagę pilot wycieczki i jak dbać o grupę.

 Dla kogo? Seniorzy. Studenci. Doktoranci.


Wtorek 1.12.2020

 12.00 – 13.00 dr Zofia Zaorska

Pedagog, animator zabawy, twórca i wieloletni kierownik LUTW

 **Dodać życia do lat.**

1. Znaczenie nowych kontaktów w starszym wieku
2. Co sprzyja i co utrudnia nawiązywanie nowych znajomości
3. Wartość kontaktów wielopokoleniowych – co możemy dać i co otrzymujemy od młodszych
4. Jak zadbać o wykorzystanie czasu w okresie pandemii – co nam dodaje życia do lat

 Dla kogo? Seniorzy. Studenci. Doktoranci.