



UNIWERSYTET
PRZYRODNICZY
WE WROCŁAWIU



I OGÓLNOPOLSKA KONFERENCJA PÓŻNEJ DOJRZAŁOŚCI

„DETERMINANTY ZDROWIA FIZYCZNEGO I PSYCHICZNEGO POPULACJI SENIORALNEJ”

11-12 września 2026 roku

Szanowni Państwo,

w imieniu Komitetu Naukowego i Organizacyjnego mam zaszczyt i przyjemność zaprosić Państwa do udziału w I Ogólnopolskiej Konferencji Późnej Dojrzałości pod nazwą „Determinanty Zdrowia Fizycznego i Psychicznego Populacji Senioralnej”.

Wydarzenie jest objęte patronatem Prezydenta m. Wrocław; JM Rektora Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu oraz Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego. W pierwszym dniu Konferencji wygłoszone zostaną **15-minutowe** referaty. W drugim dniu odbędą się **30-minutowe** warsztaty oraz panel dyskusyjny.

Zakres tematyczny Konferencji obejmuje **naukowe i praktyczne aspekty zagadnień o kluczowym znaczeniu dla populacji osób starszych**, w szczególności dotyczące sposobu żywienia, aktywności fizycznej oraz relacji międzyludzkich w kontekście pomyślnego i zdrowego starzenia się.

Spotkanie odbędzie się w Auli Jana Pawła II Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu, Centrum Dydaktyczno-Naukowe (Budynek C3), pl. Grunwaldzki 24A, Wrocław.

Liczymy, że zechcą Państwo przyjąć nasze zaproszenie i wspólnie z nami spędzić czas w trakcie I Ogólnopolskiej Konferencji Późnej Dojrzałości.

Z wyrazami szacunku
W imieniu Komitetu Naukowego i Organizacyjnego
Prof. dr hab. n. med. Małgorzata Sobieszkańska





KOMITET NAUKOWY

przewodnicząca

Prof. dr hab. n. med. Małgorzata Sobieszczańska
Uniwersytet Medyczny im. Piastów Śląskich we Wrocławiu

zastępcy przewodniczącej:

Dr hab. inż., Robert Gajda, prof. uczelni
Uniwersytet Przyrodniczy we Wrocławiu

Dr Rafał Kubacki
Akademia Wychowania Fizycznego im. Polskich Olimpijczyków we Wrocławiu

członkowie

Prof. dr hab. Anna Skrzek
Akademia Wychowania Fizycznego
im. Polskich Olimpijczyków we Wrocławiu

Dr hab. Izabela Zając-Gawlak
Akademia Wychowania Fizycznego
im. Jerzego Kukuczki w Katowicach

Dr hab. Anna Janocha, prof. uczelni
Politechnika Wrocławska

Dr hab. inż. Mariusz Ptak, prof. uczelni
Politechnika Wrocławska

Dr hab. Piotr Pobrotyn
Politechnika Wrocławska

Dr inż. Monika Ratajczak
Uniwersytet Zielonogórski



KOMITET ORGANIZACYJNY

przewodnicząca

Prof. dr hab. n. med. Małgorzata Sobieszczańska
Uniwersytet Medyczny im. Piastów Śląskich we Wrocławiu

sekretarz

Dr hab. inż. Robert Gajda, prof. uczelni
Uniwersytet Przyrodniczy we Wrocławiu

członkowie

Dr Rafał Kubacki (AWF Wrocław), dr Małgorzata Szymala-Pędzik (UM Wrocław), lek. Katarzyna Kożuch-Sajdak (UM Wrocław), lek. Maria Rataj (UM Wrocław), lek. Aleksandra Kubacka (UM Wrocław), lek. Ksenia Pawlas (UM Wrocław), lek. Monika Okołotowicz (UM Wrocław), lek. Michał Joško (UM Wrocław), mgr Magdalena Ciechanowicz (UM Wrocław)





Program konferencji

Piątek, 11 września 2026

8.30 – 9.00

Rejestracja uczestników

9.00 – 9.30

OFICJALNE OTWARCIE I DNIA KONFERENCJI

Małgorzata Sobieszczańska

Robert Gajda

Wystąpienia Gości:

JM. Rektor **Krzysztof Kubiak** (Uniwersytet Przyrodniczy we Wrocławiu); **Mateusz Żak** (W-ce Prezydent m. Wrocław); **Agata Gwadera-Urlep** (Pełnomocnik Prezydenta m. Wrocław ds. Zdrowia i Seniorów); **Dorota Feliks** (Dyrektor Wrocławskiego Centrum Rozwoju Społecznego); **Teresa Ziegler** (Prezes Federacji Uniwersytetów Trzeciego Wieku)

9.30 – 11.30

SESJA 1

Moderator: **Małgorzata Sobieszczańska**

- 1 **Robert Gajda**: *Żywieniowe modele długowieczności*
- 2 **Izabela Zając-Gawlak**: *Neuroprotektoryjny potencjał zonglowania w kontekście starzenia populacji i zespołu kruchości poznawczej*
- 3 **Anna Skrzek**: *Osteosarkopenia*
- 4 **Monika Ratajczak, Mariusz Ptak, Rafał Kubacki**: *Z wiekiem mózg się zmienia – dlaczego trzeba uważać na urazy głowy*

11.30 – 12.00

Przerwa kawowa

12.00 – 14.00

SESJA 2

Moderator: **Robert Gajda**

- 1 **Małgorzata Sobieszczańska**: *Ból – częsty towarzysz wieku podeszłego*
- 2 **Ireneusz Cichy, Regina Kumala, Marta Baranowska**: *Aktywność fizyczna w późnej dorosłości – aktualne rekomendacje i implikacje praktyczne*
- 3 **Anna Janocha**: *Dlaczego boimy się starości*
- 4 **Piotr Stelmaszewski**: *Dojrzała długowieczność jako wyzwanie wobec zmian demograficzno-społecznych*
- 5 **Marta Iskra**: *Relacje które leczą, Dlaczego potrzebujemy siebie nawzajem*

14.00 – 14.30

DYSKUSJA. ZAKOŃCZENIE 1 DNIA KONFERENCJI

14.30 – 16.00

Obiad dla prelegentów i zaproszonych gości





Program konferencji

Sobota, 12 września 2026

9.00– 13.00

WARSZTATY

- 1 **Jan Surudo, Rafał Kubacki:** *Wrocławska innowacja TryVinci*
- 2 **Alicja Przepiórska-Ułaszewska:** *Śmiech to zdrowie – jak radość wspiera długowieczność seniorów*
- 3 **Marzena Styczyńska:** *Energia, białko i wapń na talerzu*
- 4 **Ireneusz Cichy:** *Gry i zabawy z piłkami Mini Eduball o charakterze poznawczym, rozwijającym małą motorykę osób w później dorosłości*
- 5 **Rafał Kubacki:** *oferta firmy Creator*
- 6 **Izabela Zając-Gawlak:** *Wykorzystanie umiejętności żonglowania piłeczkami w profilaktyce upadków*
- 7 **Katarzyna Kozuch-Sajdak, Maria Rataj, Małgorzata Szymala-Pędzik:** *Przykłady terapii zajęciowych dla seniorów*

13.00 – 13.30

DYSKUSJA. OFICJALNE ZAKOŃCZENIE KONFERENCJI

13.30 – 14.30

Poczęstunek

