

Sala prof. Brossa, dawna Klinika Chirurgii Ogólnej, ul. Skłodowskiej-Curie 66-68. Wstęp wolny.

Wykłady odbywają się w zabytkowej sali, która ze względu na swój historyczny charakter posiada poważne ograniczenia architektoniczne. Chcemy jednak umożliwić Państwu udział w wydarzeniu. Jeśli potrzebują Państwo pomocy w pokonaniu barier architektonicznych, serdecznie zapraszamy do przyjścia z własnym asystentem lub osobą wspierającą.

## 22.06, poniedziałek

12:45 – 13:00	Uroczyste otwarcie Miasteczka Młodych Plus	Uroczyste otwarcie Miasteczka Młodych Plus z władzami Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu.
13:00 – 13:20	Czy cyfrowa empatia to rozwiązanie dla medycyny?	Prezentacja rozwiązania cyfrowego współtworzonego przez Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu prowadzona przez dr Agnieszkę Siennicką. Gdzie w relacji lekarz-pacjent jest miejsce na empatię? Czy sztuczna inteligencja może przywrócić ludzką twarz procedurom medycznym? Jeśli tak - jak moglibyśmy to zrobić?
13:30 – 13:50	Dźwięki, które warto usłyszeć.	Wystąpienie przedstawicieli firmy Audika poświęcone będzie problemom ze słuchem oraz znaczeniu profilaktyki i wczesnej diagnostyki. Osoby uczestniczące dowiedzą się m.in. jakie są najczęstsze przyczyny pogorszenia słuchu, jak rozpoznawać pierwsze objawy oraz w jaki sposób dbać o zdrowie słuchu na co dzień. Spotkanie będzie również okazją do poznania nowoczesnych metod badania słuchu i dostępnych rozwiązań wspierających osoby z niedosłuchem.
14:00 – 14:20	Badania profilaktyczne przewodu pokarmowego u seniora - co warto wiedzieć?	Podczas prelekcji dr n. med. Radosława Kempieńskiego, osoby uczestniczące dowiedzą się, jakie badania profilaktyczne warto wykonywać po 60. roku życia, jak wcześniej rozpoznawać choroby układu pokarmowego oraz dlaczego regularna diagnostyka może znacząco zwiększyć skuteczność leczenia. Spotkanie będzie również okazją do poznania praktycznych wskazówek dotyczących dbania o zdrowie przewodu pokarmowego na co dzień.
14:30 - 14:50	„Sto lat” - najpiękniejsze życzenie czy największe wyzwanie	Wystąpienie lek. Katarzyny Kożuch-Sajdak będzie okazją do refleksji nad tym, jak współczesna medycyna i codzienne nawyki wpływają na długość oraz jakość życia. Prelegentka opowie o m.in. o wyzwaniach związanych ze starzeniem się społeczeństwa, profilaktyce zdrowotnej oraz sposobach na zachowanie dobrej kondycji fizycznej i psychicznej przez długie lata.
15:00 – 15:20	Jaka jest najczęstsza choroba wątroby na świecie i czy kawa ma z nią coś wspólnego?	Wystąpienie dr hab. Katarzyny Neubauer, prof. Uczelni poświęcone będzie tematyce zdrowej wątroby. Prelegentka przedstawi najważniejsze informacje dotyczące przyczyn, skutków zdrowotnych oraz metod profilaktyki. Omówi również wyniki badań wskazujących na możliwy wpływ kawy na zdrowie wątroby i wyjaśni, czy regularne spożywanie tego popularnego napoju - kawy, może wspierać jej prawidłowe funkcjonowanie.

## 23.06, wtorek

13:00 – 13:20	Rak piersi u senierek	Wystąpienie prof. dr hab. n. med. Rafała Matkowskiego dotyczące raka piersi u senierek, przybliży znaczenie profilaktyki oraz rolę badań przesiewowych w onkologii. Uczestniczki poznają m.in. najważniejsze informacje na temat wczesnego wykrywania zmian nowotworowych, dostępnych badań oraz czynników, na które szczególnie warto zwrócić uwagę w starszym wieku.
---------------	-----------------------	--

13:30 – 13:50	Kiedy iść do lekarza rodzinnego, a kiedy wezwać karetkę	Wystąpienie dr. Pawła Gawłowskiego poświęcone będzie sytuacjom, w których należy skorzystać z pomocy lekarza rodzinnego, a kiedy konieczne jest wezwanie karetki pogotowia. Osoby uczestniczące dowiedzą się, jak rozpoznawać objawy wymagające pilnej interwencji medycznej oraz jak odpowiednio reagować w nagłych przypadkach zdrowotnych. Spotkanie ma na celu zwiększenie świadomości i poczucia bezpieczeństwa w codziennych sytuacjach związanych ze zdrowiem.
14:00 – 14:20	Szczepienia - czy faktycznie są przepisem na długowieczność?	Podczas wystąpienia prof. dr hab. Jarosław Drobnik przedstawi najnowszą wiedzę na temat wpływu szczepień na zdrowie człowieka, profilaktykę chorób oraz jakość życia w wieku senioralnym. Spotkanie będzie okazją do oddzielenia faktów od mitów i spojrzenia na szczepienia w kontekście współczesnych wyzwań zdrowotnych oraz długowieczności.
14:30 – 14:50	Męska rzecz: zdrowie bez tabu w działaniach Fundacji Forum Mężczyzn	Zdrowie mężczyzn wciąż zbyt często pozostaje tematem pomijanym lub obciążonym stereotypami. Podczas wystąpienia Marcin Janiszewski przedstawi działania Fundacji Forum Mężczyzn na rzecz przełamania tabu wokół zdrowia fizycznego i psychicznego, zachęcając do otwartej rozmowy, profilaktyki oraz świadomego dbania o własne zdrowie. To inspirująca opowieść o budowaniu kultury troski, odpowiedzialności i wzajemnego wsparcia.
15:00 – 15:20	Rak nerki - jak dziś leczymy bez dużego cięcia?	Czy leczenie raka nerki zawsze wymaga rozległej operacji? Podczas wystąpienia prof. dr hab. Wojciech Krajewski przedstawi nowoczesne, małoinwazyjne metody diagnostyki i leczenia, które pozwalają skutecznie walczyć z chorobą przy mniejszym obciążeniu dla pacjenta. Uczestnicy i uczestniczki poznają aktualne możliwości współczesnej urologii oraz korzyści płynące z wczesnego wykrywania nowotworu.

## 24.06, środa

13:00 – 13:20	Nie tylko media społecznościowe – ukryte oblicza problematycznych zachowań online	Podczas wystąpienia lek. Marty Błoch uczestnicy i uczestniczki dowiedzą się, czym są uzależnienia behawioralne, szczególnie te związane z nadmiernym korzystaniem z internetu i nowych technologii. Prowadząca wyjaśni, dlaczego media społecznościowe, gry czy smartfony tak silnie przyciągają uwagę oraz jakie mogą być skutki nadmiernego korzystania z sieci dla zdrowia psychicznego i codziennego funkcjonowania.
13:30 – 13:50	Otępienie - jak sobie z tym radzić?	Wysokie rozpowszechnienie zaburzeń otępiennych przy jednoczesnych ograniczeniach dostępności i wysokich kosztach diagnostyki stanowi istotne wyzwanie systemowe. W odpowiedzi opracowano aplikację wykorzystującą sztuczną inteligencję, która umożliwi przeprowadzanie przesiewowej oceny funkcji poznawczych w sposób szybki, dostępny i skalowalny - o tym wszystkim opowie dr n. med. Elżbieta Trypką, prof. UMW.
14:00 – 14:20	Zadbajmy o bezpieczeństwo - jak naszykować się do ewakuacji?	Czy wiemy, jak zachować się w sytuacji wymagającej nagłej ewakuacji? Podczas wystąpienia Dariusz Staniów, Dyrektor Wydziału Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego Urzędu Wojewódzkiego, przedstawi praktyczne zasady przygotowania siebie i swoich bliskich na sytuacje kryzysowe. Uczestnicy dowiedzą się, co powinno znaleźć się w plecaku ewakuacyjnym, jak planować działania w nagłych przypadkach oraz gdzie szukać wiarygodnych informacji podczas zagrożenia.
14:30 – 14:50	Udar i co dalej?	Udar mózgu to jedno z najpoważniejszych zagrożeń zdrowotnych, ale szybka reakcja i odpowiednie leczenie mogą znacząco poprawić rokowania. Podczas wykładu dr Marty Nowakowskiej-Kotas uczestnicy dowiedzą się, jak rozpoznać pierwsze objawy udaru, jakie są możliwości współczesnej terapii oraz jak wygląda proces powrotu do sprawności po przebytych incydencie. Spotkanie dostarczy praktycznej wiedzy ważnej zarówno dla pacjentów, jak i ich bliskich.
15:00 – 15:20	Nie daj się zaKLESZCZYć w niewiedzę	Kleszcze mogą przenosić groźne choroby, dlatego wiedza o profilaktyce i właściwym postępowaniu po ukąszeniu ma ogromne znaczenie. Podczas wykładu dr n. med. Kamili Ludwikowskiej osoby uczestniczące poznają najważniejsze fakty dotyczące zagrożeń związanych z kleszczami, sposobów ochrony oraz aktualnych zaleceń medycznych. To spotkanie pomoże rozwiązać popularne mity i zwiększyć świadomość na temat bezpiecznego korzystania z aktywności na świeżym powietrzu.

Centrum Naukowej Informacji Medycznej UMW, ul. Marcinkowskiego 2-6.

**Na wszystkie warsztaty obowiązują zapisy przez formularz dostępny na samym dole strony [www.re-mind.pl/agenda-z-bliska](http://www.re-mind.pl/agenda-z-bliska) lub telefonicznie 71 784 28 69. Wstęp wolny.**

## 22.06, poniedziałek

9:00 – 10:00	Warsztaty o cyberbezpieczeństwie	Warsztaty z cyberbezpieczeństwa poprowadzi dr Agata Małecka z Akademii Wojsk Lądowych, podczas których będzie można poznać podstawowe zagrożenia w sieci oraz praktyczne sposoby ochrony danych i bezpiecznego korzystania z internetu. Zajęcia będą miały praktyczny charakter (na komputerach) i pozwolą zdobyć wiedzę przydatną zarówno w życiu codziennym, jak i zawodowym.
10:10 – 11:00	Warsztaty ze śmiechoterapii	Warsztaty ze śmiechoterapii poprowadzi dr Maria Kmita. Podczas zajęć osoby uczestniczące poznają techniki relaksacyjne i ćwiczenia oparte na terapeutycznej mocy śmiechu, które pomagają redukować stres i poprawiają samopoczucie. Spotkanie będzie okazją do integracji, dobrej zabawy oraz zadbania o zdrowie psychiczne w przyjaznej atmosferze.

## 23.06, wtorek

9:00 – 10:00	Warsztaty o cyberbezpieczeństwie	Warsztaty z cyberbezpieczeństwa poprowadzi dr Agata Małecka z Akademii Wojsk Lądowych, podczas których będzie można poznać podstawowe zagrożenia w sieci oraz praktyczne sposoby ochrony danych i bezpiecznego korzystania z internetu. Zajęcia będą miały praktyczny charakter (na komputerach) i pozwolą zdobyć wiedzę przydatną zarówno w życiu codziennym, jak i zawodowym.
10:10 – 11:00	Warsztaty z gimnastyki umysłu	Warsztaty z gimnastyki umysłu poprowadzi Magdalena Pisarska. Osoby uczestniczące wezmą udział w ćwiczeniach rozwijających pamięć, koncentrację oraz logiczne myślenie, które wspierają sprawność intelektualną na co dzień. Zajęcia będą miały aktywną i angażującą formę, łącząc naukę z dobrą zabawą.

## 24.06, środa

9:00 – 10:00	Warsztaty o cyberbezpieczeństwie	Warsztaty z cyberbezpieczeństwa poprowadzi dr Agata Małecka z Akademii Wojsk Lądowych, podczas których będzie można poznać podstawowe zagrożenia w sieci oraz praktyczne sposoby ochrony danych i bezpiecznego korzystania z internetu. Zajęcia będą miały praktyczny charakter (na komputerach) i pozwolą zdobyć wiedzę przydatną zarówno w życiu codziennym, jak i zawodowym.
10:10 – 11:00	Warsztaty z komunikacji: Moja mapa, Twoja mapa.	Warsztaty poprowadzi Agnieszka Masternak - trenerka komunikacji oraz coach. Każdy z nas patrzy na świat przez własną „mapę” ukształtowaną przez doświadczenia, potrzeby i sposób myślenia. Podczas warsztatu osoby uczestniczące przyjrzą się różnym stylom komunikacji i dowiedzą się, dlaczego czasem, pomimo dobrych intencji, napotykamy przeszkody w komunikacji z innymi.  W przystępny i praktyczny sposób omówione zostaną cztery podstawowe style komunikacji. Uczestnicy nauczą się rozpoznawać style komunikacji oraz jak dostosować swój język i sposób rozmowy do rozmówcy w życiu codziennym, rodzinnym i społecznym.

Kampus UMW, od ul. Chałubińskiego 7a do ul. Skłodowskiej-Curie 66-68.  
Wydarzenie plenerowe od 10:00 do 15:00. Wstęp wolny.

## 22-24.06.2026, poniedziałek - środa

Mobilny punkt badania słuchu	W trakcie trwania Miasteczka Młodych Plus będzie możliwość wykonania bezpłatnego badania słuchu w mobilnych punktach tzw. słuchbusach. Badania realizowane będą przez firmę Audika.
Warsztaty z pierwszej pomocy	Na stanowisku wystawienniczym kampanii „Porusz Serce” uczestnicy i uczestniczki będą mogli zdobyć praktyczną wiedzę na temat zdrowia serca oraz profilaktyki chorób układu krążenia. Przeprowadzone będą szkolenia z zasad pierwszej pomocy, pokazując m.in. jak prawidłowo reagować w sytuacjach zagrożenia życia i wykonywać podstawowe czynności ratunkowe. Spotkanie będzie okazją do zdobycia cennych umiejętności, które mogą pomóc uratować czyjeś życie.
Warsztaty z odżywiania	Studenci i studentki z koła Nutri-Sfera oraz kampanii #nabieraMYodwagi, będą promować zasady prawidłowego żywienia i w przystępny, ciekawy sposób opowiadać o zdrowych nawykach na co dzień. Uczestnicy dowiedzą się, jak komponować wartościowe posiłki oraz dlaczego odpowiednia dieta ma tak duże znaczenie dla zdrowia i samopoczucia. Dodatkową atrakcją będą warsztaty z przygotowywania kiszzonek, podczas których będzie można poznać ich właściwości zdrowotne oraz praktyczne sposoby domowego kiszenia.
Profilaktyka nadciśnienia	Studenci i studentki działający w ramach kampanii „Trzymamy Ciśnienie” będą promować profilaktykę nadciśnienia tętniczego oraz edukować na temat zdrowego stylu życia. Uczestnicy dowiedzą się, jak prawidłowo mierzyć i kontrolować ciśnienie, jakie są czynniki ryzyka nadciśnienia i w jaki sposób dbać o serce na co dzień. Spotkanie będzie okazją do zdobycia praktycznej wiedzy pomagającej zapobiegać chorobom układu krążenia.
Samobadanie - jak to robić?	Koło naukowe z Wydziału Nauk o Zdrowiu będzie promować profilaktykę i edukację zdrowotną, zwracając szczególną uwagę na znaczenie wczesnego wykrywania chorób. Uczestnicy dowiedzą się, jak prawidłowo wykonywać podstawowe techniki samobadania oraz dlaczego regularna kontrola własnego stanu zdrowia jest tak ważna. Spotkanie ma na celu zwiększenie świadomości zdrowotnej i zachęcenie do dbania o siebie na co dzień.
Jak aktywnie spędzać czas?	Strefa Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu przygotowuje aktywności ruchowe specjalnie dla seniorów, zachęcające do regularnej i bezpiecznej aktywności fizycznej. Uczestnicy i uczestniczki będą mogli spróbować prostych ćwiczeń poprawiających sprawność, równowagę i ogólną kondycję, w tym także m.in. nordic walking. Strefa ma na celu pokazanie, że ruch w każdym wieku jest ważny i może być przyjemną formą dbania o zdrowie.
Przestrzeń na relaks	W trakcie trwania Miasteczka Młodych Plus na kampusie Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu dostępna będzie strefa relaksu z leżakami i pufami. To miejsce, w którym uczestnicy będą mogli na chwilę odpocząć, wyciszyć się i złapać oddech między kolejnymi aktywnościami. Strefa została przygotowana tak, aby zapewnić komfortową przestrzeń do relaksu w przyjaznej, kampusowej atmosferze.

## tylko 22.06 poniedziałek

Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego	Przedstawiciele i przedstawicielki Wrocławskiego Centrum Rozwoju Społecznego będą promować Wrocławską Kartę Seniora oraz korzyści, jakie daje jej posiadanie. Osoby uczestniczące dowiedzą się, jakie zniżki i udogodnienia są dostępne dla seniorów w mieście oraz jak można wyrobić kartę. Będzie to także okazja do uzyskania informacji o lokalnych inicjatywach i programach wspierających osoby starsze we Wrocławiu.
Stoisko Kliniki Geriatrii USK	Porady, jak usprawnić funkcje poznawcze w starszym wieku. Aktywność skierowana jest do seniorów oraz senierek. Celem jest zainteresowanie osoby uczestniczące tematyką sprawności umysłowej w późniejszym wieku. Przystępna i przyjazna forma przekazu będzie sprzyjać rozmowie na temat zdrowego starzenia się oraz sposobów wspierania codziennego funkcjonowania i dobrostanu osób starszych.