

Program Akademii Seniora	
Data	12-14.01.2009
Miejsce	Dolnośląskie Centrum Psychoterapii: Wrocław, ul. Sienkiewicza 116/4

Data	Godzina	Temat
12.01.2009	10.00 - 15.30	Badania pamięci Bezpłatne badania przesiewowe pamięci dla osób po 60 roku życia.
	16.00 - 17.30	Ćwiczenia aktywizujące ciało i umysł Zajęcia uczące jak najlepiej ćwiczyć umysł, by zachować jego sprawność. Kierowane zarówno do seniorów, opiekunów, jak i członków rodziny. W programie między innymi: ćwiczenia metodą Dennisona - poprawiające koncentrację uwagi, orientację przestrzenną, zwiększające spostrzegawczość, usprawniające myślenie, pamięć, sprawność zmysłów np. wzroku i słuchu. Dzięki regularnej gimnastyce pamięci oraz ćwiczeniom, które pomogą harmonizować umysł i ciało można długo utrzymać umysł w dobrej formie lub pozbyć się denerwujących nas objawów. Te lekkie, proste i zabawne ćwiczenia, mogą być wykonywane przez każdego niezależnie od wieku, płci czy kondycji fizycznej. Ich dodatkową zaletą jest to, że zajmują bardzo niewiele czasu.
		Zdrowa dieta i ćwiczenia fizyczne- recepta na długowieczność Przedstawienie uczestnikom możliwości, jakie niosą ze sobą ćwiczenia fizyczne adekwatne do wieku oraz zdrowa dieta.
	17.30 - 18.30	Jak radzić sobie z problemami zdrowotnymi w wieku senioralnym Nadciśnienie tętnicze, miażdżycy naczyń krwionośnych, osteoporoza, choroby jelita grubego, cukrzyca, przerost gruczołu krokowego - to tylko niektóre schorzenia występujące w wieku senioralnym. Uczestnicy dowiedzą się jak radzić sobie z problemami zdrowotnymi w jesieni życia, zdrowo się odżywiać i prowadzić zdrowy styl życia.
	10.00 - 15.30	Badania pamięci Bezpłatne badania przesiewowe pamięci dla osób po 60 roku życia.
	16.00 - 17.30	Jak radzić sobie z depresją w wieku senioralnym W jesieni życia spadek sprawności psychoruchowej, kłopoty ze zdrowiem, poczucie osamotnienia często wpływają na rozwój zaburzeń depresyjnych. Uczestnicy zajęć dowiedzą się jak chronić się przed depresją i jak pomóc osobie bliskiej cierpiącej na zaburzenia depresyjne.
13.01.2009	17.30 - 18.30	Jak radzić sobie z demencją i chorobą Alzheimera Uczestnicy dowiedzą się, jak powinna wyglądać opieka nad chorym, jak radzić sobie z trudnymi uciążliwymi zachowaniami chorego, jak radzić sobie ze stresem jaki powoduje opieka nad osobą chorą. Wykład przeznaczony jest dla członków rodzin osób starszych oraz opiekunów osób starszych
	10.00 - 15.30	Badania pamięci. Bezpłatne badania przesiewowe pamięci dla osób po 60 roku życia.
14.01.2009	16.00 - 17.00	Jak radzić sobie z samotnością- co robić by dalej czuć się potrzebnym? Jak radzić sobie z samotnością, kiedy dorosłe dzieci odeszły już dawno z domu, albo partner nie jest już przy tobie. Czy jesień życia musi być dotkliwą samotnością? Jak żyć, by dalej czuć się potrzebnym i szczęśliwym?
	17.00 - 18.30	Jak zachować dobre relacje w związku partnerskim w jesieni życia ? Zakochać się jeszcze raz - czyli miłość po 60-tce. Menopauza i andropauza Posiadanie prawdziwych przyjaciół wzbogaca życie, a jak pokazują wyniki badań naukowych – okazało się, że dzięki pielęgnowaniu przyjaźni przedłużamy sobie życie. Czy miłość po 60-tce jest możliwa? Jak zachować zdrowie i aktywność seksualną na długie lata? Jak seks pomaga zachować zdrowie umysłowe i fizyczne i buduje pełne ciepła i głębokie relacje - na te i inne pytania odpowiedzą sobie uczestnicy warsztatów psychologicznych.