



DOZ Fundacja dbam o zdrowie oraz Miasto Lublin
zapraszają na konferencję:

ZDROWY MÓZG

Harmonogram:

- 10:00-10:10 **Powitanie uczestników spotkania**
 - Anna Augustyniak - Zastępca Prezydenta Miasta Lublin ds. Społecznych
- 10:10-10:40 **Dobra pamięć, jak o nią dbać?**
 - mgr Maja Maciaszczyk - psycholog, Łódzkie Towarzystwo Alzheimerowskie
- 10:40-11:10 **Mózg na siłowni! Jak cieszyć się sprawnością umysłu do późnych lat życia?**
 - dr Monika Mularska-Kucharek - socjolog, terapeutka, ekspertka ds. rozwoju osobistego osób dojrzałych
- 11:10-11:40 **Czym odżywia się nasz mózg? Podstawy diety MIND.**
 - Karolina Król-Lach - dietetyk kliniczna, psychodietetyk, portal uwagadieta.pl
- 11:40-11:55 przerwa
- 11:55-12:20 **Farmakologiczne wspomaganie mózgu.**
 - mgr farm. Agnieszka Wełna
- 12:20-12:40 **Jak prawidłowo przyjmować leki?**
 - mgr farm. Izabela Budzyńska
- 12:40-13:00 **Recepta na samotność Seniora.**
 - Gabriela Kwestarz-Biczysko - DOZ Fundacja

W programie także:

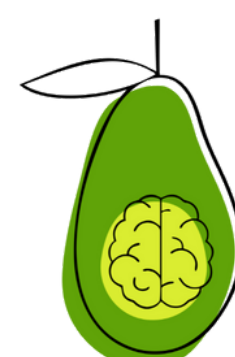
Wystawa kolaży | Wspólne tworzenie kolażu "Co nam w mózgu gra?"
Bezpłatne badania | Słodki poczęstunek | Degustacja zdrowych produktów

22 kwietnia 2024 r., godz. 10:00

Arche Hotel, Lublin, ul. Zamojska 30

Liczba miejsc ograniczona | Rejestracja telefoniczna do 18 kwietnia 2024;
Urząd Miasta Lublin, Wydział Inicjatyw i Programów Społecznych: nr tel. 81 466 20 64, 81 466 20 65

Partnerzy:



UWAGADIETA.PL
Karolina Król-Lach
dietetyk kliniczny, psychodietetyk

