

### Harmonogram zajęć cykl 3

Zajęcia wprowadzające dla seniorów w ramach KUS dzień 3-piątek  
W dwu grupach po 53 uczestników

| Data       | Godz.  | Wykład/ćwiczenia  | Miejsce   | Osoba prowadząca   |
|------------|--------|---|---|--|
| 18-06-2021 | 8.00-  | Wpływ psychiki i pozytywnego myślenia na zdrowie/Profilaktyka i leczenia bólów kręgosłupa.  | Sala wykładowa 19G, Aula PWSZ w Nysie ul. Obrońców Tobruku 5/sala 13D ul. Ujejskiego 12 | <b>mgr Tomasz Kaczmarek</b><br>Wydział Nauk o Zdrowiu i Kulturze fizycznej - kierunek <i>psychofizyczne kształtowanie człowieka</i> /<br><b>dr n. med. Małgorzata Dalewska</b> Wydział Nauk o Zdrowiu i Kulturze fizycznej - kierunek <i>dietetyka</i> |
| 18-06-2021 | 9.40-  | 1. Aspekty rywalizacyjne konkurencji sportowych: psychologia grupy rówieśniczej/ 2. Problemy zdrowotne osób starszych. Wybrane choroby cywilizacyjne a aktywność fizyczna./ 3. Aspekty zdrowotne: zrównoważona dieta seniora / 4. Aspekty zdrowotne: kosmetyka w służbie seniora / 5. Konkurencje sportowe na hali/boisku: rywalizacja a zabawa / 6. Bezpieczny senior w Internecie / 7. "Zapobieganie i pielęgnacja ran przewlekłych". | Sale PWSZ w Nysie ul. Obrońców Tobruku 5/ ul. Ujejskiego 12/teren                       | <b>1. mgr Tomasz Kaczmarek / 2. dr n. med. Małgorzata Dalewska / 3. dr inż. Marzena Zoloteńka-Synowiec / 4. mgr Agnieszka Pulik / 5. mgr Marcin Dykta / 6. mgr Dariusz Bednarz / 7. mgr Anna Komarow-Kuźmińska</b><br><br><b>PWSZ w Nysie</b>          |
| 18-06-2021 | 11.20- | Wybrane problemy zdrowotne starszych osób; NTM (problem nietrzymania moczu), problemy bólowe  | Sala wykładowa 19G, Aula PWSZ w Nysie ul. Obrońców Tobruku 5/sala 13D                   | <b>mgr Tomasz Kaczmarek</b><br>Wydział Nauk o Zdrowiu i Kulturze fizycznej -   |

|            |        |  |   |   |
|------------|--------|--|---|---|
|            |        | kręgosłupa/Profilaktyka i leczenia bólów kręgosłupa.   | ul. Ujejskiego 12   | kierunek <i>psychofizyczne kształtowanie człowieka</i><br><b>dr n. med. Małgorzata Dalewska</b><br><i>Wydział Nauk o Zdrowiu i Kulturze fizycznej - kierunek dietetyka /</i>  |
| 18-06-2021 | 13.00- | 1. Aspekty rywalizacyjne konkurencji sportowych: psychologia grupy rówieśniczej/ 2. Problemy zdrowotne osób starszych. Wybrane choroby cywilizacyjne a aktywność fizyczna./ 3. Aspekty zdrowotne: zrównoważona dieta seniora / 4. Aspekty zdrowotne: kosmetologia w służbie seniora / 5. Konkurencje sportowe na hali/boisku: rywalizacja a zabawa / 6. Bezpieczny senior w Internecie / 7. "Zapobieganie i pielęgnacja ran przewlekłych". | Sale PWSZ w Nysie<br>ul. Obrońców Tobruku 5/ ul Ujejskiego 12/teren | <b>1 mgr Tomasz Kaczmarek/ 2. dr n. med. Małgorzata Dalewska / 3. dr inż. Marzena Zoloteńka-Synowiec / 4. mgr Agnieszka Pulik / 5. mgr Marcin Dykta / 6. mgr Dariusz Bednarz / 7. mgr Anna Komarow-Kuźmińska</b><br><br><b>PWSZ w Nysie</b> |