

6 lipca 2026 r.

Pomorski Park Naukowo - Technologiczny
Gdynia, al. Zwycięstwa 96/98

→ SALA MORSKA



Senior w podróży

Jak bezpiecznie podróżować i zadbać o zdrowie podczas wyjazdu?

Agenda wydarzenia

- 9.30 - 9.40** Otwarcie konferencji i powitanie gości
- 9.40 - 10.00** **Serce w podróży** – jak bezpiecznie wyjechać z chorobą kardiologiczną?
(leki przeciwkrzepliwie, rozrusznik serca, lot samolotem i sytuacje awaryjne)
- dr Renata Wachnicka-Truty
- 10.00 - 10.40** **Zdrowie bez granic** – jak przygotować się do podróży w każdym wieku?
(szczepienia, zagrożenia zdrowotne i bezpieczne wyjazdy do różnych stref klimatycznych)
- prof. dr hab. n. med. Krzysztof Korzeniewski
- 10.40 - 10.50** **Apteczka gotowa do drogi** – leki, dokumenty i zdrowy rozsądek
(co spakować, jak przewozić leki i jakie dokumenty warto mieć przy sobie)
- mgr farmacji Krzysztof Karczewski
- 10.50 - 11.00** **Walizka bez bólu pleców** – jak podróżować wygodniej i zdrowiej?
(dźwiganie bagażu, długie siedzenie i profilaktyka przeciążeń)
- mgr fizjoterapii Dawid Juszczyk
- 11.00 - 11.15** **Stońce pod kontrolą** – jak chronić skórę podczas wakacji?
(profilaktyka czerniaka, fotostarzenie i bezpieczne opalanie)
- dermatolog
- 11.15 - 11.40** **Pierwsza pomoc w podróży** - jak reagować na sytuacje zagrażające zdrowiu? (omdlenia, poparzenia, udary, wypadki)
- ratownik medyczny Tomasz Cioch
- 11.40 - 12.00** **Świadome oddychanie** - jak prawidłowo oddychać, aby polepszyć jakość życia? (regeneracja, poprawa koncentracji, regeneracja, chrapanie)
- mgr Sabina Zdunek (certyfikowana trenerka oddechu)
- 12.00 - 12.05** Zakończenie konferencji
- 12.05 - 14.00** **Senioralna strefa zdrowia** - konsultacje i badania (m.in. EKG, badanie poziomu hemoglobiny, glukozy, pomiar saturacji, ciśnienia, konsultacja z farmaceutą przyjmowanych leków, konsultacje z fizjoterapeutą oraz ratownikiem medycznym, analiza składu ciała i porady dietetyka, podolog)

Wydarzenie jest bezpłatne – zapraszamy!