W ramach III Misji Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu **”ZROZUMIEĆ STAROŚĆ”** zapraszamy wszystkie osoby starsze oraz osoby, które nie są opiekunami formalnymi osób starszych, a które zainteresowane są tematem zdrowego starzenia się do  udziału w **bezpłatnym** programie edukacyjnym.

W ramach szkoleń proponujemy 6 spotkań, podczas których poznacie Państwo tematy dotyczące najczęstszych chorób, bezpiecznego stosowania leków, zdrowej diety i aktywności fizycznej oraz psychologii. Zajęcia prowadzone będą przez lekarza geriatrę, farmaceutę, dietetyka, psychologa.

Każde spotkanie będzie obejmować 2 wykłady i czas na dyskusję, w czasie spotkania serwowany będzie ciepły posiłek oraz przerwa kawowa.

Każdy Uczestnik szkolenia otrzyma bezpłatne materiały szkoleniowe oraz Poradnik, a także certyfikat ukończenia szkolenia wydany przez Uniwersytet Medyczny.

**Udział w szkoleniach jest BEZPŁATNY**.

Podczas spotkań poruszane będą następujące tematy:

* **Specyfika chorobowości w starości: jak chorują osoby starsze**
* **Starość i leki kiedy więcej oznacza gorzej?**
* **Sposoby radzenia sobie ze stresem, w tym ze stresem związanym z opieką**
* **Aktywność w starości dlaczego trzeba być aktywnym?**
* **Dieta osób starszych**
* **Zasady komunikacji z osobą starszą, w tym walidacja gerontologiczna czyli jak porozumiewać się z chorym z otępieniem?**

W razie pytań prosimy o kontakt - tel.: 61-8738-327, email: [skropins@ump.edu.pl](https://poczta.wp.pl/w/).