

PROGRAM ZAJĘĆ

ROK AKADEMICKI

2026/2027



Kiedy wydaje się, że wszystko się skończyło, wtedy dopiero wszystko się zaczyna

Jan Twardowski

CELE ZASADNICZE

1. propagowanie zdrowego stylu życia i postaw prozdrowotnych
2. poszerzanie wiedzy w dziedzinie:
 - opieki medycznej poprawiającej jakość życia ludzi w podeszłym wieku
 - wykorzystania nowoczesnych metod diagnostyki i leczenia
 - stosowania leków i suplementów diety oraz farmakoekonomii w chorobach u ludzi w podeszłym wieku
3. przeciwdziałanie samotności i aktywizacja społeczna osób starszych

METODY DZIAŁANIA

- wykłady specjalistów z różnych dziedzin nauk medycznych i nauk o zdrowiu, mające na celu poszerzanie wiedzy w zakresie wykorzystywania najnowszych osiągnięć nauki i techniki w rozwiązywaniu kluczowych problemów zdrowotnych u ludzi w podeszłym wieku
- zajęcia praktyczne - ćwiczenia w pracowniach umiejętności i pracowniach specjalistycznych
- zajęcia z podstaw informatyki i obsługi Internetu
- zajęcia aktywizujące ruchowo
- akcje promujące zdrowy styl życia, mające na celu poszerzanie wiedzy o możliwościach poprawy jakości życia ludzi w podeszłym wieku
- dyskusje
- zajęcia fakultatywne
- inne formy zajęć, służące promowaniu wykorzystania najnowszych osiągnięć nauki i techniki w rozwiązywaniu kluczowych problemów zdrowotnych u ludzi w podeszłym wieku

GRUPA DOCELOWA

Studentem może zostać każda osoba, która ukończyła 60 lat

ORGANIZATOR

Wydział Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku

Stowarzyszenie „Pro Salute”

Urząd Miejski w Białymstoku

NADZÓR MERYTORYCZNY NAD PROJEKTEM

Prof. dr hab. Mateusz Cybulski

Prodziekan ds. Jakości Kształcenia i Programów Studiów Wydziału Nauk o Zdrowiu

KOORDYNATOR PROJEKTU

dr n. o zdr. Joanna Fiłon

WYKŁADOWCY

Pracownicy UMB

CZAS TRWANIA

2 semestry

październik 2026 - czerwiec 2027

ZAJĘCIA

2 razy w miesiącu, łącznie 12 modułów

STUDENCI

50 studentów-seniorów – mieszkańców Białegostoku i okolic



PROGRAM RAMOWY

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE

I Moduł	Speed dating, czyli zajęcia zapoznawczo- integracyjne
II Moduł	Podstawy posługiwania się komputerem i Internetem
III Moduł	Zasady udzielania pierwszej pomocy cz. I
IV Moduł	Podstawowe parametry diagnostyczne chorób cywilizacyjnych w praktyce – warsztaty dla seniorów
V Moduł	Zasady udzielania pierwszej pomocy cz. II
VI Moduł	Zaburzenia jakości głosu u osób w podeszłym wieku
VII Moduł	Ruch receptą na zdrowie! Zdrowy kręgosłup
VIII Moduł	Badania laboratoryjne w profilaktyce chorób wieku podeszłego
IX Moduł	Europejski Kodeks Walki z Rakiem – podstawa profilaktyki chorób nowotworowych
X Moduł	Zasady higieny jamy ustnej u seniorów
XI Moduł	Zdrowa dieta
XII Moduł	Sposoby usprawniania mózgu i podtrzymywania pamięci w starszym wieku
I FAKULTET	Zajęcia praktyczne z opieki nad osobą niepełnosprawną, obłożnie chorą
II FAKULTET	Zajęcia praktyczne z pielęgnacji wnuczka/prawnuczka
III FAKULTET	Zajęcia praktyczne z Nordic Walking

WYKŁADY Z DYSKUSJĄ



**TERMINARZ UNIWERSYTETU ZDROWEGO SENIORA
ROK AKADEMICKI 2026/2027**

IMMATRYKULACJA		Centrum Dydaktyczno-Naukowe Wydziału Nauk o Zdrowiu UMB ul. Szpitalna 37 Aula 1.6	6.10.2026	12:00
WYKŁADY Z DYSKUSJĄ				
1	Specyfika diagnostyki i terapii pacjenta w podeszłym wieku <i>prof. dr hab. Mateusz Cybulski</i>	Centrum Dydaktyczno-Naukowe Wydziału Nauk o Zdrowiu UMB ul. Szpitalna 37 Aula 0.2	13.10.2026	12:00-13:30
2	Ruch jako lekarstwo <i>dr Zuzanna Łada</i>	Centrum Dydaktyczno-Naukowe Wydziału Nauk o Zdrowiu UMB ul. Szpitalna 37 Aula 1.7	20.10.2026	12:00-13:30
3	Zobaczyć niewidzialne – promieniowanie jonizujące w medycynie <i>mgr Ewa Pasieka</i>		17.11. 2026	12:00-13:30
4	Stosowanie suplementów diety w podeszłym wieku <i>prof.dr hab. n. med. Anna Witkowska</i>		24.11. 2026	12:00-13:30
5	Choroba wieńcowa w wieku podeszłym <i>prof. dr hab. n. med. Hanna Bachórzewska-Gajewska</i>	Centrum Dydaktyczno-Naukowe Wydziału Nauk o Zdrowiu UMB ul. Szpitalna 37 Aula 1.8	8.12. 2026	11:00-12:30
6	Choroby skóry w wieku podeszłym <i>dr hab. n. med. Marek Niczyporuk</i>		15.12.2026	11:00-12:30
7	Choroby narządu wzroku w wieku podeszłym <i>dr hab. n. med. Joanna Konopińska</i>	Centrum Dydaktyczno-Naukowe Wydziału Nauk o Zdrowiu UMB ul. Szpitalna 37 Aula 0.2	12.01.2027	12:00-13:30
8	Bezpieczeństwo farmakoterapii u osób w wieku podeszłym <i>prof. dr hab. n. med. Halina Car</i>	Centrum Dydaktyczno-Naukowe Wydziału Nauk o Zdrowiu UMB ul. Szpitalna 37 Aula 1.8	19.01.2027	12:00-13:30
9	Choroby neurologiczne wieku podeszłego <i>prof. dr hab. n. med. Alina Kułakowska</i>	Centrum Dydaktyczno-Naukowe Wydziału Nauk o Zdrowiu UMB ul. Szpitalna 37 Aula 1.6	26.01.2027	12:00-13:30
10	Czynniki ryzyka, objawy, leczenie oraz profilaktyka udaru mózgu <i>dr hab. Katarzyna Kapica-Topczewska</i>	Centrum Dydaktyczno-Naukowe Wydziału Nauk o Zdrowiu UMB ul. Szpitalna 37 Aula 1.7	16.02.2027	12:00-13:30
11	Przewlekła choroba nerek - problem seniorów <i>dr hab. n. o zdr. Grażyna Kobus</i>		23.02.2027	12:00-13:30
12	Jak oddychać, żeby żyć pełnią życia – fizjoterapia oddechowa w zachowaniu zdrowia i aktywności <i>dr n. o zdr. Katarzyna Kaniewska</i>		17.03.2027 (środa)	12:00-13:30
13	Choroby układu pokarmowego u osób w podeszłym wieku <i>prof. dr hab. n. med. Ziemowit Ziętkowski</i>		24.03.2027 (środa)	12:00-13:30
14	Przychodzi senior do przychodni czyli prawa pacjenta w pigułce <i>dr n. prawn. Dorota Huzarska-Ryzenko</i>		30.03.2027	12:00-13:30
15	Wykład na życzenie studentów		13.04.2027	12:00-13:30
16	Wykład na życzenie studentów		20.04.2027	12:00-13:30
ROZDANIE DYPLOMÓW		Centrum Dydaktyczno-Naukowe Wydziału Nauk o Zdrowiu UMB ul. Szpitalna 37 Aula 0.2	08.06.2027	12:00

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE					
MODUŁ		Miejsce zajęć	GRUPA/DATA ZAJĘĆ		Godziny
			I	II	
I	<i>Speed dating</i> , czyli zajęcia zapoznawczo-integracyjne	Centrum Dydaktyczno – Naukowe Wydziału Nauk o Zdrowiu ul. Szpitalna 37 Aula 1.7	13.10.2026	20.10.2026	14:00-16:00
II	Podstawy posługiwania się komputerem i Internetem	Zakład Biostatystyki i Informatyki Medycznej Centrum Bioinformatyki i Biostatystyki klinicznej Żelazna 39A	20.10.2026	13.10.2026	14:00-16:00
III	Zasady udzielania pierwszej pomocy cz. I	Klinika Medycyny Ratunkowej Centrum Dydaktyczno-Naukowe Wydziału Nauk o Zdrowiu ul. Szpitalna 37	17.11. 2026	24.11. 2026	14:00-16:00
IV	Podstawowe parametry diagnostyczne chorób cywilizacyjnych w praktyce – warsztaty dla seniorów	Centrum Pielęgniarstwa ul.. Żurawia 14A	24.11. 2026	17.11. 2026	14:00-16:00
V	Zasady udzielania pierwszej pomocy cz. II	Klinika Medycyny Ratunkowej Centrum Dydaktyczno-Naukowe Wydziału Nauk o Zdrowiu ul. Szpitalna 37	8.12. 2026	15.12.2026	13:00-15:00
VI	Zaburzenia jakości głosu u osób w podeszłym wieku	Zakład Fonoaudiologii Klinicznej i Logopedii Centrum Dydaktyczno-Naukowe, Wydziału Nauk o Zdrowiu ul. Szpitalna 37	15.12.2026	8.12. 2026	13:00-15:00
VII	Ruch receptą na zdrowie! Zdrowy kręgosłup	Centrum Dydaktyczno – Naukowe Wydziału Nauk o Zdrowiu ul. Szpitalna 37	12.01.2027 Aula 1.8	19.01.2027 Aula 1.6	14:00-16:00
VIII	Badania laboratoryjne w profilaktyce chorób wieku podeszłego	Centrum Dydaktyczno – Naukowe Wydziału Nauk o Zdrowiu ul. Szpitalna 37	19.01.2027 Aula 1.8	12.01.2027 Aula 0.2	14:00-16:00
IX	Europejski Kodeks Walki z Rakiem – podstawa profilaktyki chorób nowotworowych	Zakład Zintegrowanej Opieki Medycznej ul. ul. Żurawia 14A	16.02.2027	23.02.2027	14:00-16:00
X	Zasady higieny jamy ustnej u seniorów	Zakład Zintegrowanej Opieki Medycznej ul. ul. Żurawia 14A	23.02.2027	16.02.2027	14:00-16:00
XI	Zdrowa dieta	Centrum Dydaktyczno – Naukowe Wydziału Nauk o Zdrowiu ul. Szpitalna 37 Aula 1.8	17.03.2027 (środa)	24.03.2027 (środa)	14:00-16:00
XII	Sposoby usprawniania mózgu i podtrzymywania pamięci w starszym wieku	Centrum Dydaktyczno – Naukowe Wydziału Nauk o Zdrowiu ul. Szpitalna 37 Aula 1.7	24.03.2027 (środa)	17.03.2027 (środa)	14:00-16:00
FAKULTETY					
I	Zajęcia praktyczne z opieki nad osobą niepełnosprawną i obłożnie chorą	Centrum Pielęgniarstwa ul. Żurawia 14A	11.05.2027		12:00-14:00
II	Zajęcia praktyczne z pielęgnacji wnuczka/prawnuczka	Centrum Pielęgniarstwa ul.. Żurawia 14A	18.05.2027		12:00-14:00
III	Zajęcia praktyczne z <i>Nordic Walking</i>	Centrum Dydaktyczno-Naukowe Wydziału Nauk o Zdrowiu ul. Szpitalna 37 Aula 1.7	25.05.2027		10:00-13:00

