

PROGRAM ZAJĘĆ

ROK AKADEMICKI

2025/2026



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

Styczeń 2026 - czerwiec 2026

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
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 2025/2026**

IMMATRYKULACJA		Centrum Dydaktyczno-Naukowe Wydziału Nauk o Zdrowiu UMB ul. Szpitalna 37 Aula 1.7	7.10.2025	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 1.7	14.10.2025	12:00-13:30
2	Ruch jako lekarstwo <i>dr Zuzanna Łada</i>		21.10.2025	12:00-13:30
3	Zobaczyć niewidzialne – promieniowanie jonizujące w medycynie <i>mgr Ewa Pasieka</i>		18.11. 2025	12:00-13:30
4	Stosowanie suplementów diety w podeszłym wieku <i>prof.dr hab. n. med. Anna Witkowska</i>		25.11. 2025	12:00-13:30
5	Bezpieczeństwo farmakoterapii u osób w wieku podeszłym <i>prof. dr hab. n. med. Halina Car</i>		9.12. 2025	11:00-12:30
6	Choroby skóry w wieku podeszłym <i>dr hab. n. med. Marek Niczyporuk</i>		16.12.2025	11:00-12:30
7	Choroby narządu wzroku w wieku podeszłym <i>dr hab. n. med. Joanna Konopińska</i>		13.01.2026	12:00-13:30
8	Choroba wieńcowa w wieku podeszłym <i>prof. dr hab. n. med. Hanna Bachórzewska-Gajewska</i>		20.01.2026	12:00-13:30
9	Choroby neurologiczne wieku podeszłego <i>prof. dr hab. n. med. Alina Kulakowska</i>		10.02.2026	12:00-13:30
10	Czynniki ryzyka, objawy, leczenie oraz profilaktyka udaru mózgu <i>prof. dr hab. n. med. Alina Kulakowska</i>		17.02.2026	12:00-13:30
11	Przewlekła choroba nerek - problem seniorów <i>dr hab. n. o zdr. Grażyna Kobus</i>		24.02.2026	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>		11.03.2026 (środa)	12:00-13:30
13	Choroby układu pokarmowego u osób w podeszłym wieku <i>prof. dr hab. n. med. Ziemowit Ziętkowski</i>		18.03.2026 (środa)	12:00-13:30
14	Przychodzi senior do przychodni czyli prawa pacjenta w pigułce <i>dr n. prawn. Dorota Huzarska-Ryzenko</i>		24.03.2026	12:00-13:30
15	Wykład na życzenie studentów		14.04.2026	12:00-13:30
16	Wykład na życzenie studentów		21.04.2026	12:00-13:30

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE					
MODUŁ		Miejsce zajęć	GRUPA/DATA ZAJĘĆ		Godziny
			I	II	
I	Speed dating, czyli zajęcia zapoznawczo- integracyjne	Centrum Dydaktyczno – Naukowe Wydziału Nauk o Zdrowiu ul. Szpitalna 37 Aula 1.7	14.10.2025	21.10.2025	14:00-16:00
II	Podstawy posługiwania się komputerem i Internetem	Zakład Biostatystyki i Informatyki Medycznej Centrum Dydaktyczno – Naukowe Wydziału Nauk o Zdrowiu ul. Szpitalna 37 sala 1.19	21.10.2025	14.10.2025	14:00-16:00
III	Zasady udzielania pierwszej pomocy cz. I	Klinika Medycyny Ratunkowej Centrum Dydaktyczno-Naukowe Wydziału Nauk o Zdrowiu ul. Szpitalna 37	18.11. 2025	25.11. 2025	14:00-16:00
IV	Podstawowe parametry diagnostyczne chorób cywilizacyjnych	Zakład Zintegrowanej Opieki Medycznej ul. M. Curie-Skłodowskiej 7a	25.11. 2025	18.11. 2025	14:00-16:00
V	Zasady udzielania pierwszej pomocy cz. II	Klinika Medycyny Ratunkowej Centrum Dydaktyczno-Naukowe Wydziału Nauk o Zdrowiu ul. Szpitalna 37	9.12. 2025	16.12.2025	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	16.12.2025	9.12. 2025	13:00-15:00
VII	Ruch receptą na zdrowie! Zdrowy kręgosłup	Centrum Dydaktyczno – Naukowe Wydziału Nauk o Zdrowiu ul. Szpitalna 37 Aula 1.7	13.01.2026	20.01.2026	14:00-16:00
VIII	Badania laboratoryjne w profilaktyce chorób wieku podeszłego	Centrum Dydaktyczno – Naukowe Wydziału Nauk o Zdrowiu ul. Szpitalna 37 Aula 1.8	20.01.2026	13.01.2026	14:00-16:00
IX	Europejski Kodeks Walki z Rakiem – podstawa profilaktyki chorób nowotworowych	Zakład Zintegrowanej Opieki Medycznej ul. M. Curie-Skłodowskiej 7a	10.02.2026	17.02.2026	14:00-16:00
X	Zasady higieny jamy ustnej u seniorów	Zakład Zintegrowanej Opieki Medycznej ul. M. Curie-Skłodowskiej 7a	17.02.2026	10.02.2026	14:00-16:00
XI	Zdrowa dieta	Centrum Dydaktyczno – Naukowe Wydziału Nauk o Zdrowiu ul. Szpitalna 37 Aula 1.7	11.03.2026 (środa)	18.03.2026 (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 1.8	18.03.2026 (środa)	11.03.2026 (środa)	14:00-16:00
FAKULTETY					
I	Zajęcia praktyczne z opieki nad osobą niepełnosprawną i obłożnie chorą	Zakład Zintegrowanej Opieki Medycznej ul. M. Skłodowskiej – Curie 7a	12.05.2026		12:00-14:00
II	Zajęcia praktyczne z pielęgnacji wnuczka/prawnuczka	Zakład Zintegrowanej Opieki Medycznej ul. M. Skłodowskiej – Curie 7a	19.05.2026		12:00-14:00
III	Zajęcia praktyczne z Nordic Walking	Centrum Dydaktyczno-Naukowe Wydziału Nauk o Zdrowiu ul. Szpitalna 37 Aula 1.7	26.05.2026		10:00-13:00
ROZDANIE DYPLOMÓW		ROZDANIE DYPLOMÓW	Centrum Dydaktyczno-Naukowe Wydziału Nauk o Zdrowiu UMB ul. Szpitalna 37 Aula 1.7		02.06.2026

