

HARMONOGRAM „CZTERY PORY KOBIECOŚCI” 01.10.2023 r.

13.00 - Początek: powitanie gości i uczestników.

13.10 - 13.45 Wykład: pn. „Prawidłowy sposób żywienia podstawą dobrego zdrowia” - Dr. inż. Anna Tokarska - kierownik Działu Żywienia w Świętokrzyskim Centrum Onkologii (35 min)

Dietetyk Kliniczny. Kierownik Działu Żywienia w Świętokrzyskim Centrum Onkologii. Wykładowca Wyższych Uczelni. Prelegentka wielu konferencji, kursów i szkoleń. Pasjonatka żywienia i wpływu diety na zdrowie człowieka.

13.45 - 14.10 Wykład: pn. „Wpływ stylu życia na choroby skóry” - Lek. Sylwia Wójcicka- specjalista dermatologii i wenerologii (25 min)

Absolwentka Wydziału Lekarskiego Uniwersytetu Medycznego w Łodzi. Tytuł specjalisty z zakresu dermatologii i wenerologii uzyskała w 2022 roku. Zajmuje się chorobami włosów, skóry i paznokci u pacjentów dorosłych jak również u dzieci. W kręgu Jej zainteresowań znajdują się w szczególności dermatoskopia, trichoskopia, dermatochirurgia, terapia fotodynamiczna. Członek Polskiego Towarzystwa Dermatologicznego. Uczestniczka licznych konferencji i szkoleń z zakresu dermatologii oraz medycyny estetycznej, która stale poszerza swoją wiedzę medyczną.

14:10 - 14:25 Wykład: pn. „Olejki eteryczne dla zdrowia i urody. Nowe rozwiązanie czy mądrość przodków - Izabela Mieloszyńska (15 min)

Kobieta pełna pasji i pomysłów. Jest doulą – wspiera i edukuje kobiety w okresie okołoporodowym. Szerzy wiedzę na temat olejów eterycznych.

14.25 – 15.45 DEBATA PN. Żyj zdrowo i aktywnie w XXI wieku. Prowadząca Marzena Ślusarz (20 min)

15.45 – 16:00 Wykład: "Ze sportem przez życie"- Justyna Kubicka (15 min)

Nauczycielka wychowania fizycznego w Szkole Podstawowej Integracyjnej nr 11 w Kielcach. Instruktor fitness w Studio Ruchu Mięta, piłki siatkowej, snowboardu. Miłośniczka gry w badmintona, jazdy na rowerze, wycieczek górskich. Kocha tańczyć, gotować oraz czytać kryminały. Mama dwóch wspaniałych chłopców . Posiadaczka kota - Mundka .

16:00 - 16:15 Wykład: "Ciało, umysł i emocje w stresie - czy mogę pomóc sobie samodzielnie?" - Magdalena Florek (15 min)

Czym jest stres? Jak często go doświadczamy? W jaki sposób stres wpływa na ciało i psychikę? Jak rozpoznać, że jestem przeciążona stresem? Domowe” sposoby radzenia sobie ze stresem. Kiedy zgłosić się do specjalisty i kto takim specjalistą będzie?

Psycholożka, psychotraumatolożka, terapeutka EMDR, wykładowczyni akademicka. W praktyce klinicznej spotyka się z poważnymi konsekwencjami, jakie stres wywiera zarówno na ciało, jak i psychikę dużych i małych pacjentów. Prowadzi konsultacje, poradnictwo psychologiczne oraz terapię, szczególnie po stresie traumatycznym. Edukuje między innymi na temat relacji ciała i umysłu ze stresem przewlekłym i ostrym.

16:15 – 16:35 Nowy styl życia – Dr Agnieszka Lemańczyk i Barbara Skuza (20 min)

16:35 – 16:55 – Pokaz mody Sara u szafy, Makeup TMOchocka, Angelika Głuch

16:55 – 17:00 – Zakończanie: pożegnanie gości i uczestników.