

POKONAĆ NIEMOŻLIWE

*Inicjatywa dla poprawy stylu życia
osób starszych*



AKTYWNI DZISIAJ – ZDROWI W PRZYSZŁOŚCI

OTWARTE ZEBRANIE PLENARNE

Komitetu Rehabilitacji, Kultury Fizycznej i Integracji Społecznej PAN
we współpracy z Komitetem Zdrowia Publicznego PAN,
Komitetem Nauki o Żywieniu Człowieka PAN i Wydziałem V Nauk Medycznych PAN

Współorganizator: Uniwersytet Medyczny w Łodzi

13 marca 2026 r.

Uniwersytet Medyczny w Łodzi, Rektorat, Aula im. J. Pruszyńskiego
Al. Kościuszki 4, 90-419 Łódź

RAMOWY PROGRAM ZEBRANIA

10:00-10:10 **Otwarcie zebrania plenarnego**

prof. dr hab. Janusz Piekarski – Rektor Uniwersytetu Medycznego w Łodzi
prof. dr hab. Marek Krawczyk – Dziekan Wydziału V Nauk Medycznych PAN

10:10-12:10 **Panel I - Pokonać niemożliwe – „Ku aktywności fizycznej w wieku starszym”**

moderacja: prof. dr hab. Wiesław Osiński (KRKFilS PAN)

15 min. Aktywność fizyczna osób starszych: w niewoli barier, stereotypów i zwykłej niewiedzy
prof. dr hab. Wiesław Osiński (KRKFilS PAN)

15 min. Osteosarkopenia „niebezpieczny duet” - rola aktywności fizycznej w profilaktyce i terapii
prof. dr hab. Anna Skrzek (KRKFilS PAN), dr hab. Joanna Kostka, prof. UM (KRKFilS PAN)

15 min. Żywność w wieku senioralnym - strategie dietetyczne, suplementacja, nawodnienie
prof. dr hab. Dariusz Włodarek (KNoŻCz PAN)

15 min. Aktywność fizyczna dla osób z otyłością
prof. dr hab. Anna Jegier (KRKFilS PAN)

15 min. Wielopokoleniowość w profilaktyce chorób cywilizacyjnych
prof. dr hab. Krystyna Rożek-Piechura (KRKFilS PAN)

11:25-12:10 **Panel dyskusyjny:** prof. dr hab. Wiesław Osiński, prof. dr hab. Andrzej Ziemia, prof. dr hab. Anna Jegier,
prof. dr hab. Anna Skrzek, prof. dr hab. Katarzyna Przybyłowicz, prof. dr hab. Jadwiga Hamułka, prof. dr hab. Dariusz Włodarek

12:10-12:25 Przerwa kawowa

12:25-13:40 Panel II - Seniorzy na start ultramaratonu – jak wysoko ustawić poprzeczkę?

moderacja: prof. dr hab. Wojciech Hanke (KZP PAN)

- 15 min. Ocena kardiologiczna - więcej korzyści czy problemów?
prof. dr hab. Alicja Kugacka-Dąbrowska (GUM)
- 15 min. Aspekty psychologiczne ekstremalnego wysiłku fizycznego
prof. dr hab. Dagmara Budnik-Przybylska (GUM)
- 15 min. Funkcjonowanie układu nerwowego podczas maratonu i ultramaratonu
prof. dr hab. Kamil Chwojnicki (GUM)
- 15 min. Co może wydarzyć się później?
prof. dr hab. Iwona Szadkowska (UM w Łodzi)
- 15 min. Zarządzanie zdrowiem starzejących się pracowników – rozwiązania w zakresie promocji aktywności fizycznej w zakładach pracy
prof. dr hab. Kinga Polańska, dr Eliza Goszczyńska, dr Krzysztof Puchalski, dr Magdalena Janc (IMP w Łodzi)
- 13:40-14:00 Podsumowanie: prof. dr hab. Tomasz Zdrojewski, prof. dr hab. Wojciech Hanke
- 14:00 Lunch bufetowy

KOMITET NAUKOWY

Przewodnicząca:

- prof. dr hab. Jolanta Kujawa - Uniwersytet Medyczny w Łodzi, KRKiFiS PAN

Sekretarz:

- dr Gabriela Figas - Uniwersytet Medyczny w Łodzi, KRKiFiS PAN

Członkowie:

- prof. dr hab. Marek Krawczyk - Dziekan Wydziału V Nauk Medycznych PAN
- prof. dr hab. Lucyna Woźniak - Prorektor ds. współpracy międzynarodowej Uniwersytet Medyczny w Łodzi, członek korespondent PAN
- prof. dr hab. Wojciech Hanke - Uniwersytet Medyczny w Łodzi, Instytut Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera w Łodzi, KZP PAN
- prof. dr hab. Tomasz Zdrojewski - Gdański Uniwersytet Medyczny, KZP PAN, członek korespondent PAN
- prof. dr hab. Jadwiga Hamułka - Instytut Nauk o Żywności Człowieka SGGW w Warszawie, KNoŻCz PAN
- prof. dr hab. Wiesław Osiński - Akademia Nauk Stosowanych im. Jana Amosa Komenskigo, KRKiFiS PAN
- prof. dr hab. Andrzej Ziemba - Instytut Medycyny Doświadczalnej i Klinicznej im. Mirosława Mossakowskiego, KRKiFiS PAN
- dr hab. Michał Lenartowicz, prof. AWF - Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, KRKiFiS PAN
- prof. dr hab. Anna Skrzek - Akademia Wychowania Fizycznego im. Polskich Olimpijczyków we Wrocławiu, KRKiFiS PAN
- prof. dr hab. Jacek Lewandowski - Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu, KRKiFiS PAN
- prof. dr hab. Bartosz Molik - Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, KRKiFiS PAN
- prof. dr hab. med. Wojciech Drygas - Uniwersytet Medyczny w Łodzi, KZP PAN, KRKiFiS PAN
- prof. dr hab. Dariusz Włodarek - Instytut Nauk o Żywności Człowieka SGGW w Warszawie, KNoŻCz PAN
- prof. dr hab. Lidia Wądołowska - Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie, KNoŻCz PAN
- prof. dr hab. Anna Jegier - Uniwersytet Medyczny w Łodzi, KRKiFiS PAN
- prof. dr hab. Elżbieta Miller - Uniwersytet Medyczny w Łodzi, KRKiFiS PAN
- prof. dr hab. Krystyna Rożek-Piechura - Akademia Wychowania Fizycznego im. Polskich Olimpijczyków we Wrocławiu, KRKiFiS

KOMITET ORGANIZACYJNY

Przewodnicząca:

- dr hab. Joanna Kostka, prof. UM - Uniwersytet Medyczny w Łodzi, KRKiFiS PAN

Sekretarz:

- dr Gabriela Figas - Uniwersytet Medyczny w Łodzi, KRKiFiS PAN

Członkowie:

- prof. dr hab. Anna Jegier - Uniwersytet Medyczny w Łodzi, KRKiFiS PAN
- prof. dr hab. Elżbieta Miller - Uniwersytet Medyczny w Łodzi, KRKiFiS PAN
- dr hab. Katarzyna Kaczmarczyk prof. AWF - Akademia Wychowania Fizycznego J. Piłsudskiego w Warszawie, KRKiFiS PAN
- dr hab. Natalia Morgulec-Adamowicz prof. AWF - Akademia Wychowania Fizycznego J. Piłsudskiego w Warszawie, KRKiFiS PAN
- Anna Bartkowiak - Uniwersytet Medyczny w Łodzi
- mgr Dorota Wójcicka - Uniwersytet Medyczny w Łodzi

WSPÓŁORGANIZATOR:



UNIWERSYTET
MEDYCZNY
W ŁODZI