



XII ŁÓDZKIE SENIORALIA

HARMONOGRAM

UNIwersytet MEDYCZNY W ŁODZI

18.05.2026, godz. 10:00-11:30

Zakład Cytobiologii i Proteomiki Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, ul. Mazowieckiej 6/8, s. 48

Warsztaty „Porozmawiamy o zdrowiu i środowisku” – spotkanie, na którym w praktyczny sposób sprawdzimy, co nas otacza i jak może wpływać na samopoczucie. Wspólnie zbadamy próbki wody i porozmawiamy o tym, na co zwracać uwagę na co dzień, aby wybierać bezpieczne rozwiązania. Dodatkowo wykonamy pomiar promieniowania jonizującego – zobaczysz, jak takie badania wyglądają w praktyce i czego można się z nich dowiedzieć. To świetna okazja, by zadać pytania, rozwiać mity i wyjść ze spotkania z konkretną wiedzą „do domu”.

Liczba miejsc ograniczona – zapisz się i dotłącz!

→ **Zapisy pod nr telefonu 42 272 57 20**

18.05.2026, godz. 10:00-11:00

Zakład Kosmetologii i Dermatologii Estetycznej, Wydział Farmacji, Muszyńskiego 1, s. 48

Wykład „Profilaktyka i leczenie niewydolności żyłnej – jak skutecznie zapobiegać powstawaniu żylaków i pozbyć się ich raz na zawsze”.

To idealna okazja, by dowiedzieć się, jak zadbać o zdrowie nóg i cieszyć się komfortem każdego dnia! W programie również praktyczne wskazówki dotyczące rozwiązywania problemów podologicznych osób starszych – jak radzić sobie z odciskami, modzelami, brodawkami wirusowymi, nadmierną potliwością stóp oraz suchymi, pękającymi piętami i palcami. Przyjdź, skorzystaj z eksperckiej wiedzy i zadбай o swoje zdrowie – Twoje nogi będą Ci wdzięczne!

→ **Wstęp wolny**

18.05.2026, godz. 11:15-12:00

Zakład Kosmetologii i Dermatologii Estetycznej, Wydział Farmacji, Muszyńskiego 1, s. 48

Odkryj tajemnice młodego wyglądu i zdrowej skóry niezależnie od wieku!

Wykład „Piękno bez wieku – jak dbać o skórę dojrzałą od środka i na zewnątrz”, podczas którego poznasz sprawdzone metody pielęgnacji, najnowsze trendy i praktyczne wskazówki ekspertów. Dowiedz się, jak codzienne nawyki i właściwa troska o siebie mogą sprawić, że Twoja skóra zachwyca blaskiem i jędrnością – bez względu na metrykę. Dotłącz do nas i przekonaj się, że piękno nie zna granic wiekowych!

→ **Wstęp wolny**

19.05.2026, godz. 10:00-11:15, 11:30-12:45

Zakład Kosmetologii i Dermatologii Estetycznej, Wydział Farmacji, Muszyńskiego 1

Odkryj sekret piękna i zdrowia.

Warsztaty „Styl życia wspierający zdrowie i urodę”! To wyjątkowe spotkanie, prowadzone przez doświadczonego kosmologa, pozwoli Ci zdobyć praktyczną wiedzę na temat codziennych nawyków, które wspierają naturalne piękno oraz dobre samopoczucie. Dowiedz się, jak odpowiednia pielęgnacja skóry, zdrowa dieta, nawodnienie oraz proste czynności w ciągu dnia mogą sprawić, że poczujesz się i będziesz wyglądać młodziej. Warsztaty są idealnie dopasowane do potrzeb osób dojrzałych, a dzięki inspirującym wskazówkom zyskasz motywację i nowe spojrzenie na dbanie o siebie. Nie przegap okazji – dotłącz i przekonaj się, jak niewielkie zmiany mogą przynieść wielkie efekty!

→ **Zapisy pod numerem telefonu: 42 2725599**

19.05.2026, godz. 10:00-11:15

Centrum Dydaktyczne Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, ul. Pomorska 251, s. 1.18

Odkryj, jak stres wpływa na kondycję Twojej skóry!

Warsztat „Do czego potrzebna jest nam psychodermatologia?”, podczas którego poznasz innowacyjne podejście do leczenia – bio-psycho-społeczny model opieki nad pacjentem. Spotkanie poprowadzi doświadczony lekarz dermatolog, wenerolog, alergolog i immunolog kliniczny, gotowy odpowiedzieć na Twoje pytania i rozwiać wątpliwości. Nie przegap okazji, by dowiedzieć się więcej o nowoczesnych metodach wspierania zdrowia skóry w przyjaznej atmosferze! Przyjdź, zadбай o siebie i zainspiruj się do pozytywnych zmian!

Warsztat otwarty dla wszystkich – nie obowiązują zapisy.

→ **Wstęp wolny**

19.05.2026, godz. 10:00-12:00, 12:00-14:00

Zakład Epidemiologii i Zdrowia Publicznego Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, ul. Żeligowskiego 7/9, sala 343.

„Zdrowie w liczbach 60+” – zadбай o siebie świadomie!

Weź udział w wyjątkowym spotkaniu, podczas którego nie tylko poznasz tajniki zdrowego stylu życia, lecz także wykonasz profesjonalną analizę składu swojego ciała! Dzięki eksperckiej wiedzy dowiesz się, jak poprzez odpowiednie odżywianie i codzienne nawyki dłużej cieszyć się dobrym samopoczuciem.

Analizę przeprowadzimy nowoczesną metodą bioimpedancji elektrycznej (BIA), która już w kilka minut odkryje przed Tobą kluczowe informacje o Twoim zdrowiu, takie jak:

- ilość tkanki tłuszczowej, w tym poziom tłuszczu trzewnego – poznaj swoje wyniki i podejmij kroki ku lepszemu zdrowiu,
- masę mięśniową – sprawdź swoją kondycję i dowiedz się, jak ją poprawić,
- podstawową przemianę materii – odkryj swoje indywidualne zapotrzebowanie energetyczne,
- „zdrowie” i sprawność komórek oraz poziom odżywienia organizmu – zadбай o siebie na poziomie komórkowym!

Całość badania jest nieinwazyjna, komfortowa i trwa zaledwie kilka minut! Otrzymane wyniki pozwolą Ci dopasować dietę oraz zadbać o zdrowie – pod okiem specjalistów.

→ **Zapisy pod numerem telefonu: 503 863 034**

20.05.2026, godz. 9:00-10:30, 11:00-12:30

Biblioteka Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, ul. Muszyńskiego 2, Patio

Warsztaty z treningu funkcjonalnego dla seniorów – prosty, bezpieczny zestaw ćwiczeń, który bez problemu wykonasz także w domu.

Pokażemy, jak wzmacniać mięśnie, poprawiać równowagę i sprawność na co dzień, aby łatwiej wstawać, schodzić po schodach, nosić zakupy i czuć się pewniej w ruchu. Ćwiczenia są dostosowane do możliwości uczestników, a prowadzący podpowie, jak dobrać intensywność i jakich błędów unikać. Przyjdź, potrenuj z nami i wyjdź z gotowym planem na domowe ćwiczenia. Weź wygodny strój sportowy – resztą zajmiemy się na miejscu!

→ **Zapisy pod numerem telefonu: 602 300 165**

20.05.2026, godz. 10:00-12:00, 12:00-14:00

Zakład Epidemiologii i Zdrowia Publicznego Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, ul. Żeligowskiego 7/9, sala 343.

„Zdrowie w liczbach 60+” – zadбай o siebie świadomie!

Weź udział w wyjątkowym spotkaniu, podczas którego nie tylko poznasz tajniki zdrowego stylu życia, lecz także wykonasz profesjonalną analizę składu swojego ciała! Dzięki eksperckiej wiedzy dowiesz się, jak poprzez odpowiednie odżywianie i codzienne nawyki dłużej cieszyć się dobrym samopoczuciem.

Analizę przeprowadzimy nowoczesną metodą bioimpedancji elektrycznej (BIA), która już w kilka minut odkryje przed Tobą kluczowe informacje o Twoim zdrowiu, takie jak:

- ilość tkanki tłuszczowej, w tym poziom tłuszczu trzewnego – poznaj swoje wyniki i podejmij kroki ku lepszemu zdrowiu,
- masę mięśniową – sprawdź swoją kondycję i dowiedz się, jak ją poprawić,
- podstawową przemianę materii – odkryj swoje indywidualne zapotrzebowanie energetyczne,
- „zdrowie” i sprawność komórek oraz poziom odżywienia organizmu – zadбай o siebie na poziomie komórkowym!

Całość badania jest nieinwazyjna, komfortowa i trwa zaledwie kilka minut! Otrzymane wyniki pozwolą Ci dopasować dietę oraz zadbać o zdrowie – pod okiem specjalistów.

→ **Zapisy pod numerem telefonu: 503 863 034**

20.05.2026, godz. 10:00-11:30

Rektorat Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, al. Kościuszki 4, Aula im. Pruszczyńskiego

Organizator/ Organizatorzy: Uniwersytet Medyczny w Łodzi

Wykład „Grzyby z apteki”, który odkryje przed Tobą niezwykle właściwości prozdrowotne i lecznicze grzybów! Dowiesz się, jakie bogactwo wartości odżywczych i bioaktywnych substancji kryją te fascynujące organizmy. Poznasz praktyczne zastosowania grzybów w terapii – zarówno tej ludowej, jak i nowoczesnej, konwencjonalnej medycynie. To doskonała okazja, by zgłębić temat wykorzystania grzybów jako surowca do produkcji leków i suplementów. Nie przegap szansy na poszerzenie swojej wiedzy – dotłącz do nas i przekonaj się, jak grzyby mogą wspierać zdrowie i poprawiać jakość życia!

→ **Wstęp wolny**

20.05.2026, godz. 12:00-13:30

Rektorat Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, al. Kościuszki 4, Aula im. Pruszczyńskiego

Wykład „Long COVID, czyli trwały ślad po pandemii”.

Chcesz dowiedzieć się więcej o skutkach pandemii COVID-19, które mogą towarzyszyć nam jeszcze przez długi czas? Wykład przygotowany przez studenta kierunku lekarskiego, członka Studenckiego Koła Naukowego Biologii i Parazytologii Lekarskiej, to wyjątkowa okazja, by rozwiać wątpliwości i poznać fakty oraz mity na temat "long COVID". Podczas prezentacji usłyszysz o najnowszych hipotezach powstania tego zjawiska, charakterystycznych objawach oraz tajemniczej "mgłę mózgową". Dowiesz się, dlaczego seniorzy są bardziej narażeni, a u dzieci przebieg long COVID może być niemal niezauważalny. Zdobądź praktyczną wiedzę, która pomoże zadbać o zdrowie Twoje i najbliższych! Nie przegap – dotłącz do nas i przekonaj się, jak wspólnie możemy zmierzyć się z wyzwaniem XXI wieku!

→ **Wstęp wolny**

20.05.2026, godz. 12:30-13:45

Centrum Dydaktyczne Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, ul. Pomorska 251, s. 1.18

Warsztat „Poznaj ścieżki prowadzące od odporności psychicznej do odporności immunologicznej”!

To niezwykle spotkanie pozwoli odkryć, jak stres wpływa na nasze zdrowie oraz jak wzmocnić zarówno dobrostan psychiczny, jak i układ immunologiczny w wieku senioralnym. Czekają na Ciebie inspirujące zajęcia z ekspertami z dziedziny zdrowia psychicznego, neuroimmunologii i mikrobiologii, którzy podzielą się praktycznymi wskazówkami i odpowiedzą na Twoje pytania. Nie przegap okazji, by zdobyć nową wiedzę, zadbać o siebie oraz dowiedzieć się, jak wspierać swoje zdrowie każdego dnia! Warsztat otwarty, bez zapisów – przyjdź i przekonaj się, jak możesz wpłynąć na swoją odporność i samopoczucie.

Zainspiruj się pozytywną zmianą!

→ **Wstęp wolny**

20.05.2026, godz. 14:00-15:30

Rektorat Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, al. Kościuszki 4, Aula im. Pruszczyńskiego

Chcesz odkryć tajemnice nowoczesnej medycyny i być na bieżąco z przetomowymi technologiami?

Wykład „Perfluorowęglowodory – rewolucja, której nie było”, przygotowany przez Michała Copija, studenta IV roku kierunku lekarskiego i członka Studenckiego Koła Naukowego Biologii i Parazytologii Lekarskiej. Dowiesz się, czym są medyczne perfluorowane węglowodory i jak mogą zmienić nasze podejście do leczenia. Poznasz fascynujące próby stworzenia bezpiecznego, trwałego zamiennika czerwonych krwinek oraz napotkane wyzwania, które uniemożliwiły wejście tej technologii do codziennej praktyki medycznej.

Dotłącz do nas i przekonaj się, dlaczego warto być częścią tej naukowej dyskusji – odkryj, gdzie nauka spotyka przyszłość!

→ **Wstęp wolny**

20.05.2026, godz. 15:30-16:30

Zakład Kosmetologii i Dermatologii Estetycznej, Wydział Farmacji, Muszyńskiego 1

Warsztat „Pielęgnacja skóry dojrzałej – proste rytuały, które naprawdę działają”.

Zapraszamy na wyjątkowe warsztaty prowadzone przez kosmologa z Zakładu Kosmetologii, podczas których w przyjaznej atmosferze porozmawiamy o tym, jak dbać o skórę dojrzałą w sposób świadomy, prosty i skuteczny.

Podczas spotkania uczestnicy poznają najważniejsze zasady codziennej pielęgnacji skóry – od prawidłowego oczyszczania, przez nawilżanie, aż po ochronę przed czynnikami zewnętrznymi. W części praktycznej pokażemy i wspólnie przećwiczymy sposoby aplikacji kosmetyków, które można z powodzeniem stosować w domowej pielęgnacji.

Porozmawiamy również o pielęgnacji włosów i skóry głowy w wieku dojrzałym, o tym, jak zmieniają się włosy z wiekiem, jak je wzmacniać oraz jakie nawyki wspierają ich zdrowy wygląd. Nie zabraknie także rozmowy o zdrowych nawykach, takich jak odpowiednie nawodnienie, dieta czy codzienna aktywność, które mają ogromny wpływ zarówno na kondycję skóry, jak i włosów.

To spotkanie pełne praktycznych wskazówek, które pomogą zadbać o urodę, dobre samopoczucie i zdrowie każdego dnia.

→ **Zapisy pod numerem telefonu: 42 272 55 99**

21.05.2026, godz. 12:00-13:30

Wydział Farmaceutyczny Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, ul. Muszyńskiego 1, Apteka szkoleniowa oraz sala komputerowa

Zastanawiasz się, jak świadomie wybierać produkty w aptece i nie dać się złudnym obietnicom reklam?

Wykład „Leki, suplementy, wyroby medyczne – wybory pacjenta w aptece – jak bezpiecznie stosować farmakoterapię i nie dać się marketingowi”! To spotkanie stworzone z myślą o osobach, które chcą mieć realny wpływ na własne zdrowie i dokonywać mądrych decyzji zakupowych. Poznasz praktyczne wskazówki, które pozwolą Ci odróżnić leki od suplementów i wyrobów medycznych, zrozumieć różnice między kategoriami dostępności (Rx, OTC, suplement, wyrób medyczny), a także odkryjesz, jak rozpoznawać i interpretować reklamy farmaceutyczne – szczególnie te kierowane do seniorów.

Przyjdź, aby dowiedzieć się, jak unikać najczęstszych błędów w stosowaniu leków, takich jak niewłaściwe dawkowanie czy samodzielne modyfikacje terapii. Dzięki temu Twoje zdrowie będzie bezpieczne, a leczenie skuteczne!

Odkryj praktyczne aspekty technologii postaci leku – nauczysz się, które tabletki można dzielić lub kruszyć, a których absolutnie nie wolno!

To wiedza, która pozwoli Ci uniknąć groźnych błędów i zadbać o skuteczność terapii.

Dodatkowo, czeka na Ciebie praktyczny pokaz – będziesz mógł porównać opakowania leków, suplementów oraz wyrobów medycznych i przekonąć się, jak łatwo odróżnić je na sklepowych półkach. To idealna okazja, by zdobyć pewność w codziennych zakupach!

Nie przegap szansy na zdobycie praktycznej wiedzy, która może przynieść realne korzyści Tobie i Twoim bliskim!

Przyjdź na wykład i zostań świadomym konsumentem – zapraszamy serdecznie!

→ **Zapisy pod numerem: 42 677 92 40**

21.05.2026, godz. 17:00-18:30

ul. Żeligowskiego 7/9, s. 246

Wykład „Zdrowe serce po 60.” organizowany przez Studenckie Koło Medycyny Stylu Życia. W przystępny sposób opowiemy, jak codzienne nawyki (odżywianie, aktywność fizyczna, sen i redukcja stresu) wspierają profilaktykę chorób sercowo-naczyniowych. Szczególną uwagę poświęcimy roślinnym źródłom białka – podpowiemy, jak je wybierać i komponować posiłki, aby były smaczne, sycące i korzystne dla serca. Po wykładzie zapraszamy na bezpłatną analizę składu ciała, która pomoże lepiej poznać swój organizm i wyznaczyć cele zdrowotne.

→ **Wstęp wolny**

22.05.2026, godz. 11:00-13:00

Wydział Farmaceutyczny Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, ul. Muszyńskiego 1, Apteka Szkoleniowa

Podczas spotkania **uczestnicy nie tylko poznają aptekę „od kuchni”, ale również poznają zasady bezpiecznej farmakoterapii**,

dowiedzą się więcej o suplementach diety, będą mogli dokonać przeglądu swoich apteczek i wykonać wybrane pomiary diagnostyczne.

Spotkanie poprowadzą prof. Magdalena Jasińska-Stroschein, Kierownik Zakładu Biofarmacji oraz dr Dominik Żyro, adiunkt w Zakładzie Chemii Bionieorganicznej.

→ **Wstęp wolny**

22.05.2026, godz. 13:00-13:30, 13:30-15:00, 15:00-16:30

Zakład Biologii, Parazytologii i Mykologii Medycznej, ul. Żeligowskiego 7/9, sala 063

Odkryj fascynujący świat mikroskopii.

Warsztaty „Różne oblicza grzybów”! Poznaj tajemnice, jakie kryją te niezwykle organizmy, zobacz je z bliska i dowiedz się, jak wpływają na nasze zdrowie i środowisko. Czekają na Ciebie inspirujące eksperymenty, praktyczne wskazówki oraz możliwość zadawania pytań ekspertom. Przyjdź, zanurz się w naukową przygodę i przekonaj się, jak wiele możesz odkryć pod mikroskopem!

Nie przegap tej wyjątkowej okazji – liczba miejsc ograniczona.

→ **Zapisy w dniach: 18-20.05.2026 w godz. 9.00-14.00 pod numerem: 42 272 52 33**

ZAPRASZAMY