

### **Proponowane tematy „Pakietów edukacyjnych”**

#### **Dr Elżbieta Bojarska – Olejnik**

**„Naturalne metody budowania i utrzymywania silnego układu odpornościowego organizmu”** – Naturalne metody utrzymania dobrego zdrowia. Rola ziół, ciekawostki o roślinach zwanych adaptogenami. Ważna rola białek, substancji mineralnych i witamin w odporności człowieka. Zapobieganie niedoborom odżywczym jako metoda podnoszenia odporności.

**„Jak nie dać się cukrzycy – pladze Xxi wieku?”** – Podstawy wiedzy o tym, czym jest cukrzyca Typu I i II. Co to jest insulinooporność i dlaczego prowadzi do cukrzycy? Jak rozpoznać wczesne symptomy skłonności do cukrzycy. Jak zapobiegać tej chorobie zanim się pojawi. Jak żyć z cukrzycą.

**„Silny układ krążenia przez całe życie – jak o to zadbać metodami naturalnymi”** – Krótka teoria o budowie i działaniu układu krążenia. Jak dbać o tętnice, a jak o żyły? Najczęstsze błędy, które prowadzą do zaburzeń krążenia. Wyniki najnowszych badań naukowych nad przyczynami powstawania miażdżycy. Cała prawda o cholesterolu.

**„Czy wiesz dlaczego tyjesz? – Czyli jak się odchudzać w zależności od hormonalnego typu sylwetki”** – Podział sylwetek kobiecych na 4 typy hormonalne (męskich na 3), omówienie różnic. Jak i od czego tyją i jak powinni się odchudzać, aby utrata kilogramów była trwała. Nie istnieje jedna uniwersalna metoda odchudzania dobra dla wszystkich. Jak tyje Walkiria, a jak Mimoza? Co szkodzi Klepsydrze, a co Hurysie?

**„Suplementacja diety w XXI wieku – moda czy konieczność?”** – Czy jest możliwe takie żywienie na co dzień, abyśmy z diety pozyskiwali wszystko, czego nasz organizm potrzebuje? Skąd biorą się niedobory odżywcze i jak się objawiają? Dlaczego coraz gorzej przyswajamy białko? Po co są potrzebne w organizmie substancje mineralne, a jaka rolę pełnią witaminy?

#### **Dr Wojciech Ejsmond**

**„Starożytny Egipt bez tajemnic – kultura i historia kraju faraonów”** - Od momentu powstania około 3100 r. przed naszą erą do triumfu chrześcijaństwa w IV w. naszej ery cywilizacja Egipska wydała liczne dzieła sztuki i myśli, które były inspiracją dla starożytnych Greków oraz Rzymian. Niektóre z nich są obecne w naszej kulturze, ale często nie zdajemy sobie sprawy z ich pochodzenia.

**„Polskie badania archeologiczne w Egipcie”** - Historia polskich badań archeologicznych nad Nilem. Od XVII wiecznych podróżników po dzisiejsze wykopaliska. Mało kto wie, że polscy archeolodzy dokonali wielu ważnych odkryć nad Nilem.

**„Mumie i ich klątwy”** - Dlaczego Egipcjanie balsamowali swoich zmarłych? Jak bada się mumie i czego można się z takich badań dowiedzieć? Gdzie i jakie mumie można zobaczyć w Polsce oraz czego się dzięki nim dowiedzieliśmy.

**„Czy Sahara była kiedyś zielona?”** - Jak zmiany klimatyczne doprowadziły do powstania Egiptu. Prehistoryczna Sahara była pokryta soczystą zielenią, jeziorami wielkości Polski i licznymi rzekami. Na skutek zmian klimatycznych przeobraziła się w największą suchą pustynię na Ziemi. Zmusiło to zamieszkujących ją ludzi do przeniesienia się nad Nil i w konsekwencji doprowadziło do powstania cywilizacji egipskiej.

„**Starożytny Egipt bez tajemnic - historia i kultura kraju faraonów**” - Egipt był uważany przez starożytnych Greków za ojczyznę wszelkiej mądrości. Czy rzeczywiście tak było? Jak wyglądało życie nad Nilem i dlaczego Egipcjanie pisali listy do zmarłych? Od momentu powstania około 3100 r. przed naszą erą do triumfu chrześcijaństwa w IV w. naszej ery cywilizacja Egipska wydała liczne dzieła sztuki i myśli, które były inspiracją dla kolejnych kultur. Co dzisiaj pozostało nam z tej cywilizacji?

„**Śmierć na Nilu - pułapki, klątwy i groby faraonów**” - Czy egipskie grobowce są jak w filmach? Czy kryły skarby a dostęp do nich strzegły pułapki i klątwy? Dlaczego Egipcjanie balsamowali ciała zmarłych? Nietypowa opowieść z krypty, czasem fascynująca a czasem humorystyczna.

„**Jak zbudowano piramidy i czy kryły skarby?**” - Jedyny z siedmiu cudów świata starożytnego, który nadal możemy podziwiać. Kosmici, niewolnicy czy robotnicy? Kto je zbudował, w jakich warunkach i jakie tajemnice kryją? Wszystko to z perspektywy najnowszych badań archeologicznych.

„**Przepis na mumie - egipska podróż w zaświaty**” - Dlaczego i jak Egipcjanie balsamowali swoich zmarłych? Jakie sekrety kryją się pod bandażami i co badania mumii wnoszą do współczesnej medycyny? Co odkryto w mumiach z Muzeum Narodowego w Warszawie opowie współkierownik badań warszawskich mumii.

„**Polskie odkrycia archeologiczne w Egipcie**” - Polska jest z jednym z liderów badań dziejów starożytnego Egiptu. Jak do tego doszło, że po ponad wieku zaborów i po przejściach dwóch wojen światowych akurat w tej dziedzinie mamy tak wspaniałe odkrycia. Opowieść z pierwszej ręki kierownika misji archeologicznej w Egipcie.

„**Grobowiec Tutanchamona - historia niezwykłego odkrycia**” - Najbardziej spektakularne odkrycie archeologiczne nadal fascynuje i budzi kontrowersje badaczy. Jak do niego doszło? Czy jak chcą niektórzy archeolodzy są tam jeszcze nieodkryte pomieszczenia? Czy Tutanchamona zamordowano? Co ciekawe, ten król sprzed ponad 3300 lat nadal ma wpływ na nasze życie.

„**Skarby Tutanchamona**” - Ile warte jest złoto z jego grobowca i czy faktycznie strzegła je klątwa? Opowiem o wybranych zabytkach, tych spektakularnych, jak złota maska i tron oraz tych mniej znanych, jak majtki ów nastoletniego króla. Jest tam też jeden przedmiot prosto z kosmosu.

„**Jak zbudowano piramidy**” - Czy budowały je rzesze niewolników czy dobrze opłacani robotnicy? Jak długo trwała budowa Piramidy Cheopsa? Na to i wiele innych pytań postaram się udzielić odpowiedzi.

### **Prof. Dr hab. Piotr Głowacki**

„**Tajemnicze wnętrza lodowców**” - Czy lód może być ciepły? Jak szybko mogą poruszać się lodowce? Czy między kryształami lodu może płynąć woda? Jak wygląda lodowiec w przekroju i jakie jest jego wnętrze, czy jest bezpiecznie prowadzić badania w jaskiniach lodowych i czym różnią się one od znanych jaskiń w skałach wapiennych z pięknymi formami naciekowymi.

„**Rola pokryw lodowych w ekosystemie naszej planety**” - Czy potrafiłbyś odpowiedzieć na pytania: - Na którym z biegunów zanotowano niższe temperatury powietrza i dlaczego? - Gdybyś znalazł się niespodziewanie w okolicy jednego z biegunów po czym możesz poznać czy jesteś w Arktyce czy w Antarktyce? - Czy byłbyś w stanie odróżnić lód morski od lodu z lodowców? - Jak gruby jest lód na Oceanie Arktycznym? - Czy woda z roztopionego lodu morskiego jest słodka czy słona? - Czy w Arktyce jest więcej lodu morskiego czy uwięzionego w lodowcach i czapach lodowych na lądzie? - Ile

mamy w rzeczywistości lodu na naszej planecie i jak są one rozłożone? - Jak pokrywy lodowe wpływają na stabilizację klimatu na Ziemi?

**„Jak zalodzenie Oceanu Arktycznego może wpływać na pogodę w Polsce?”** - Pokrywa lodowa na Oceanie Arktycznym zmienia się w ciągu roku. W okresie zimowym przypadającym na marzec powierzchnia tego pływającego lodu jest półtora razy większa od powierzchni Europy (16 mln km<sup>2</sup>), natomiast na koniec arktycznego lata we wrześniu kurczy się ona nawet do 3 mln km<sup>2</sup>. Lód dużo mocniej odbija promienie słoneczne niż woda, dlatego obszary wolne od lodu i śniegu szybciej się nagrzewają. Z morza nie pokrytego lodem woda łatwiej odparowuje, toteż więcej pary wodnej dostaje się do atmosfery, co skutkuje również większymi opadami atmosferycznymi także nad lądami w wyniku przemieszczania się mas powietrza. Ma to więc swoje odbicie w atmosferze i mocno wpływa na cyrkulację powietrza w europejskim sektorze Arktyki. Często takie zmiany pogodowe odczuwamy nawet w Polsce, czemu poświęcony zostanie niniejszy wykład.

**„Polarna szkoła przeżycia – przystosowanie organizmu człowieka do zimna.”** - Czy z łatwością odpowiedziałbyś na następujące pytania: - Których receptorów – zimna czy ciepła ma więcej nasz organizm? - Co to jest insomnia i hipotermia? - Jakich witamin brakuje polarnikom? - Czy niska temperatura czy tzw. „wind chill” decyduje o naszym dyskomforcie przebywania w niskich temperaturach? - Czy promieniowanie ultrafioletowe jest szkodliwe czy niezbędne do życia ludziom? - Czy ubieranie się na tak zwaną „cebulkę” to przesada czy wykorzystanie praw fizyki? Główne zagrożenia dla ludzi mieszkających lub pracujących w rejonach polarnych. Elementy układu termoregulacji u człowieka i jak on funkcjonuje. Biomedyczne aspekty przystosowania człowieka do ekstremalnych i trudnych warunków pogodowych i psychofizycznych pracy w odosobnieniu i małych grupach społecznych.

**„Zmiany klimatu - Czy człowiek pępkiem czy pyłkiem w mechanizmie współczesnych zmian?”** - Jakie procesy zachodzące na Ziemi mają wpływ na globalne i lokalne zmiany klimatu? Procesy naturalne które miały i mają wpływ na to że klimat na naszej planecie się zmienia. Czy człowiek jest w stanie zmienić lub wpływać na pogodę i klimat na Ziemi. Rola wybranych naturalnych procesów z rejonu Arktyki mogących wpływać na globalne zmiany klimatu. Naturalne oraz wywołane obecnością człowieka emisje zanieczyszczeń do środowiska. Aktualnie obserwowane i przyszłe skutki tych zmian w ekosystemach na naszej planecie.

#### **Dr Remigiusz Gołąbek:**

**„Rehabilitacja i usprawnianie poCOVIDowe”** – W ramach zajęć zaprezentowane zostaną problemy, z którymi zmagają się osoby po przebyciu COVID-19, zakresy i możliwości fizjoterapii, przykłady treningu fizycznego dla osób po przebytych zakażeniach oraz szeroko rozumiana edukacja poCOVIDowa.

**„Profilaktyka zdrowotna dla seniora”** – Choroby, na które cierpią seniorzy, bardzo często mają swój początek w wieku średnim. Brak odpowiedniej diety, mała lub znikoma aktywność fizyczna, sprzyjają powstawaniu dysfunkcji w obszarze narządu ruchu. Systematyczna aktywność fizyczna opóźnia procesy starzenia, sprzyja dobremu samopoczuciu oraz zmniejsza ryzyko zachorowania na wiele chorób. Wykład poświęcony będzie profilaktyce zdrowotnej dla seniorów, sposobom na zachowanie aktywności fizycznej z wykorzystaniem najprostszych ćwiczeń, jakie można wykonywać w domu.

#### **Dr Grzegorz Gołębiwski:**

**„Relacje Państwo – Kościół w czasach PRL-u (1944/45 – 1989)”** - Relacje Państwo - Kościół w latach 40. i 50., represje wobec Kościoła i księży (aresztowanie prymasa S. Wyszyńskiego, proces bpa C. Kaczmarka, konfiskaty majątku, itp.). Zmiany w sytuacji Kościoła po 1956 r. (uwolnienie prymasa S. Wyszyńskiego, przywrócenie na krótko religii w szkołach). Usuwanie religii i krzyży ze szkół na początku lat 60, orędzie biskupów polskich do biskupów niemieckich, konflikt wokół obchodów 1000-lecia chrztu Polski. Relacje Państwo - Kościół w dekadzie Gierka (m.in. stanowisko wobec represji po Czerwcu 1976, represje wobec ks. R. Kotlarza) i w latach 80. (rola Prymasa S. Wyszyńskiego, postawa Episkopatu w czasie stanu wojennego, zamordowanie ks. J. Popiełuszki w 1984 r., zamordowanie księży Suchowolca, Zycha i Niedzielaka w 1989 r.). Zmiana sytuacji Kościoła po 1989 r., wybrane fakty dotyczące sytuacji Kościoła na terenie diecezji płockiej w czasach PRL.

**Dr Ewa Jasiuk:**

**„Jak być szczęśliwym seniorem i uniknąć niebezpieczeństw prawnych”** - Prawo, a szczęście. Rezolucje ONZ odnoszące się do szczęścia. Przepisy prawa wewnętrznego dotyczące szczęścia na przykładzie wybranych państw na świecie. Szczęśliwy senior – o czym musi pamiętać? Akceptacja zmieniającej się sytuacji prawnej. Gdzie szukać powodów do radości?

**„Kontakty z urzędnikami – łatwizna dla seniora (prawo administracyjne w pigułce)”** - problematyka związana z asertywnością, jak prowadzić trudne rozmowy, jak postępować w sytuacjach konfliktowych itp., kodeks postępowania administracyjnego, prawa petenta/klienta.

**„Spadki –zagadnienia podstawowe”** - jak sporządzić testament, by po śmierci był ważny, na czym polega dziedziczenie ustawowe, otwarcie testamentu, zachówek.

**„Prawa pacjenta”** - prawa pacjenta w pigułce, leczenie - zgoda i odmowa, kto może pytać o zdrowie, dokumentacja medyczna, skargi i wnioski, dochodzenie roszczeń przed sądem.

**„Coaching w todze”** - czym jest coaching, rodzaje coachingu, problemy prawne a coaching, rozwój ludzkiego potencjału, poprzez dokonywanie celowych zmian stosując prawo w sposób jak najbardziej spójny z oczekiwaniami klienta, przepisy prawa a coaching.

**Dr hab. Katarzyna Kaczyńska:**

**„Choroby neurologiczne wieku senioralnego: objawy, leczenie, profilaktyka”** – wykład poświęcony najczęściej występującym schorzeniom pojawiającym się w wieku senioralnym: demencja, choroby neurodegeneracyjne (choroba Parkinsona, choroba Alzheimera), depresja, starzenie narządów wzroku i słuchu.

**„Choroby układu oddechowego związane ze starzeniem się organizmu”** – objawy starzenia się układu oddechowego, choroby układu oddechowego obecne w wieku senioralnym: astma, POCHP, samoistne zwłóknienie płuc, rak płuc, obturacyjny bezdech senny. Wpływ zanieczyszczeń powietrza na układ oddechowy, krążenia i nerwy. Profilaktyka zdrowotna.

**Dr hab. Patrycja Kleczkowska:**

**„Wiek i choroby a efektywność i bezpieczeństwo stosowanej farmakoterapii”** – Losy leku w ustroju (wchłanianie, dystrybucja, metabolizm, wydalanie. Wpływ wieku jako czynnika fizjologicznego na zmiany efektywności działania leku. Wpływ chorób cywilizacyjnych (również

wieku senioralnego) na zachowanie się leku w organizmie. Politerapia – stosowanie kilku leków na raz – problemy i zwiększone ryzyko interakcji.

**„Leki przeciwbólowe - NLPZ, paracetamol, opioidy”** - Leki przeciwbólowe stanowią jedną z najczęściej stosowanych grup leków wśród pacjentów, niezależnie od wieku. Jednak nie wszystkie one są efektywne w leczeniu każdego typu bólu. Dodatkowo, mimo iż część z nich (np. Niesteroidowe leki przeciwzapalne) są dostępne bez recepty, nie są pozbawione działań niepożądanych. Na spotkaniu zostaną przedstawione mechanizmy działania leków analgetycznych jak również fakty i mity charakteryzujące ich działanie i efekt terapeutyczny.

**„Kosmetyki i preparaty kosmetyczne i ich toksyczność”** - Niemal wszystkie kosmetyki, obok swojej głównie pielęgnacyjnej i ochronnej roli, wykazują znaczny potencjał toksyczny, co wynika niejednokrotnie z ich składu chemicznego (konserwanty, parabeny). Jednak ich toksyczność może wynikać również z nieprawidłowego ich użytkowania w kontekście możliwej kontaminacji mikrobiologicznej. Na spotkaniu zostaną zaprezentowane najczęściej stosowane składniki warunkujące toksyczność, również z punktu widzenia mikrobiologii.

**„Zanieczyszczenie powietrza a demencja i choroba Alzheimera - czy jest jakiś link?”** - Zanieczyszczenia środowiska, w tym głównie zanieczyszczenie powietrza, odgrywają znaczną rolę w rozwoju chorób płuc. Jednak ostatnimi czasy zwraca się szczególną uwagę na fakt, iż zanieczyszczenia powietrza mogą istotnie wpływać na rozwój i progresję chorób neurodegeneracyjnych, głównie choroby Alzheimera AD, jak i różnych postaci demencji. Stąd głównym celem wykładu jest zaprezentowanie poszczególnych składników zanieczyszczających powietrze i dowodów na istnienie powiązania tych składników z demencją czy AD, wskazanie mechanizmu działania ww. składników czy ostatecznie sposobów prewencji, zwłaszcza wiedząc, że nie ma skutecznych sposobów walki z istniejącym już stanem patologicznym naszego mózgu

#### **Dr hab. Inż. Krzysztof Kochanek:**

**„Woda w przyrodzie i gospodarce”** – właściwości chemiczne i fizyczne wody, cykl hydrologiczny, podstawowe procesy hydrologiczne, znaczenie wody w gospodarce, zasoby wodne w Polsce i na świecie, Podstawowe pomiary hydrologiczne, Hydrologiczne zjawiska ekstremalne (powódzie, susze i nawalne deszcze).

#### **Dr inż. Katarzyna Kowalcze:**

**„Zasady żywieniowe w wieku Złotej Jesieni”** – Dieta zdrowego seniora wzmacniająca odporność organizmu. Modyfikacje diety w chorobach (nadciśnieniu, miażdżycy, cukrzycy, osteoporozie). Piramida Zdrowego Żywienia dla Seniorów. Trudności w realizacji diety. Postępowanie terapeutyczne w (niedo)żywieniu u osób starszych. Suplementy białkowo – kaloryczne i preparaty wielowitaminowe – czy warto je stosować? Super żywność poprawiająca vitalność. Talerzowe tajemnice długowieczności – składniki diety „anty aging”.

#### **Dr hab. Hanna Krajewska**

**„Pandemie w historii świata”** – Pandemie – charakterystyka, zasięg, zwalczanie. Choroby pandemiczne – przebieg, historia, ciekawostki. Dżuma, cholera, ospa, syfilis, hiszpanka.

**„Kobiety ze słynnych obrazów”** – W czasie wykładu omówione zostaną następujące obrazy: Dyptyk z Melun, Jean Fouquet - modelka Agnes Sorel, najpiękniejsza kobieta średniowiecza. Malarstwo Sandro Botticcelego, modelka Simonnetta Vespucci. Mona Lisa, Leonardo da Vinci, modelka Lisa

Gioconda. Panny Dworskie, Diego Velasquez, modelka Małgorzata Teresa Habsburg, infantka.

**„Polscy odkrywcy Syberii”** – Popowstaniowe zesłania na Syberię. Znani Polacy: Benedykt Dybowski – odkrywca Bajkału, Aleksander Czekanowski, Jan Czerski – geolodzy. Bronisław Piłsudski – etnograf. Wacław Sieroszewski – pisarz.

**„Dzieje hymnu polskiego”** – Rodzaje hymnów, hymny krajów europejskich. Historia powstania mazurka Dąbrowskiego, bohaterowie hymnu, postać Józefa Wybickiego i Jana Henryka Dąbrowskiego. Znaczenie mazurka Dąbrowskiego wśród innych pieśni europejskich. Mazurek Dąbrowskiego jako hymn Polski.

**„Maria Skłodowska – Curie – kobieta uczona”** – Młodość Marii, studia, małżeństwo. Dwie Nagrody Nobla. Okres I wojny światowej i podróże do Ameryki. Przyjaźń z Albertem Einsteinem.

**„Kobiety Habsburgów”** – Żony – Córki – Siostry – Matki. Najciekawsze postacie kobiece w rodzie Habsburgów, ich historia i dokonania w okresie od XIV do XX wieku.

**„Taj Mahal – dzieje wielkiej miłości”** – Wielcy Mogołowie, krótka historia Indii, Jahangir i Mirunissa (cesarz i cesarzowa). Szach Jahan i Mumtaz Mahal (cesarz i cesarzowa). Budowa i historia Taj Mahal.

**„Muzeum Polskie w Rapperswilu”** – Dzieje Muzeum Polskiego od 1870 roku do dnia dzisiejszego. Twórcy i pracownicy – Hrabia Władysław Plater, Henryk Bukowski, Stefan Żeromski. Historia serca Tadeusza Kościuszki. Zbiory muzealne.

**„Lux in arcana – dokumenty z tajnego Archiwum Watykańskiego”** – Opowieść o dokumentach wcześniej nie pokazywanych, m.in. bulla in cetera, Ekskomunika Marcina Lutera, korespondencja z Marią Antoniną i Królową Krystyną Wazą. Proces Templariuszy, List J. Sobieskiego spod Wiednia. Proces G. Galileusza. Różne rodzaje dokumentów (papier, jedwab, kora brzoźowa).

**„Siedem Cudów Świata”** – Opowieść o siedmiu starożytnych Cudach Świata i aktualnych cudach świata, a także o współczesnych Cudach natury.

**„Astrologia i słynne przepowiednie”** – Historia astrologii, M. Nostradamus, słynne przepowiednie, Delfy, Sybilla, Siwa, Rudolf II Habsburg i magiczna Praga.

**„Jakucja – terra incognita”** – Dzieje Jakucji, historia Polaków zesłanych do jakucji w XIX wieku, polskie ślady w kulturze. Święto przesilenia słonecznego.

**„Bona i jej córki”** – dzieje rodu Jagiellonów, historia Królowej Bony i jej córek (jedynie Zofia była księżną, trzy pozostałe zostały królowymi) – Izabela, Zofia, Katarzyna.

**„Słynne klątwy”** - Wykład przedstawia słynne klątwy, które zmieniały historię bądź życie poszczególnych osób. Jest to opowieść o ekskomunikach i anatemie na Polskę w początkach chrześcijaństwa. O klątwach grobowych w tym klątwie Tutenchamona, Kazimierza Jagiellończyka, Tamerlana i Templariuszy. O klątwach rodzinnych Grimaldich i Kennedych. O przeklętych diamentach i klątwach bibliotecznych.

**„Sekrety zaginionych skarbów”** - Zaginione skarby przyciągają swą niepowtarzalną, sensacyjną historią i są związane z naszą kulturą i cywilizacją. Jest to opowieść o Arce Noego, Arce Przymierza, Świętym Graalu, o skarbie króla Salomona, Templariuszy, Romanowów, Attyli. Wykład opowiada o

El Dorado, o koronie polskich królów i Bibliotece Aleksandryjskiej.

**„Hildegarda - uśmiechnięta święta”** - XII wiek, wyprawy krzyżowe, panowanie Fryderyka I Barbarossy, rozwój zakonów benedyktyńskich. Hildegarda-dzieciństwo, młodość w klasztorze. Hildegarda zdobywająca wiedzę i zakładająca klasztor. Hildegarda i Bernard z Clairvaux. Hildegarda i papież. Hildegarda i cesarz. Dieta Hildegardy. Hildegarda jako mówczyni. Hildegarda jako doktor Kościoła. Hildegarda jako święta.

**„Polki na europejskich tronach”** - Historia Polek, które zostały królowymi i zasiadały na tronach Danii, Szwecji, Norwegii, Czech, Węgier, Niemiec, Hiszpanii i Francji. W wykładzie ukazana jest rola królowych ich znaczenie i działalność. Niektóre z Polek zostały cesarzowymi, inne były żonami elektorów. Wszyscy: król, cesarz, elektor mieli ogromne przywileje i władzę w Europie. Wielu władców europejskich miało matki Polki.

### **Dr hab. Zygmunt Kruczek:**

**„Podróże dalekie (egzotyczne) i bliskie”** – wykład oparty na multimedialnych prezentacjach z wykorzystaniem zdjęć i filmów z podróży. Formy podróży dla seniorów (turystyka kulturowa, edukacyjna, aktywna, rejsy statkami wycieczkowymi). Bezpieczeństwo w podróży – rady dla seniorów, podróże w czasie pandemii Covid-19 i po pandemii. Na Jedwabnym Szlaku (Chiny, Pakistan, Iran, Uzbekistan, Syria). Niesamowite Indie. Na antypodach (Australia, Nowa Zelandia). Podróże Bliskie – Podkarpacie lub Małopolska. Wykładowca umożliwi poszerzenie tematyki wykładu o inne cele podróży tak w kraju, jak też na świecie, w zależności od zapotrzebowania grupy seniorów zgłaszających chęć realizacji „Pakietu Edukacyjnego”.

### **Dr Ewa Kuchowicz:**

**„W trosce o serce – jak dietą i ziołami zapobiegać i leczyć choroby serca i naczyń krwionośnych”** - Prawidłowa masa ciała sposobem na aktywne życie – jak to zrobić? Dieta w profilaktyce chorób serca. Dieta podczas leczenia chorób serca i układu krwionośnego. Zioła w chorobach serca. Zioła wspomagające słabe serce.

**„Makrobiotyka drogą do zdrowia”** - Christoph Huffeland – niemiecki XIX wieczny lekarz jako wizjoner – postać światłego lekarza który nauczał jak dietą, domowymi sposobami i ziołami leczyć częste choroby. Unikanie żywności przetworzonej drogą do zdrowia. Nadmiar produktów odzwierzęcych szkodzi zdrowiu. Higiena snu i lekkostrawne posiłki oparte pomagają w powrocie do zdrowia. Jak wzmocnić się po chorobie czyli odżywianie i zioła w rekonwalescencji. Ruch na świeżym powietrzu warunkiem utrzymania zdrowia fizycznego i psychicznego.

**„Słodki problem”, czyli jak radzić sobie z cukrzycą w naturalny sposób i jak jej uniknąć”** - Jakie są przyczyny cukrzycy typu II. Jak uniknąć zachorowania. Wysoki cukier i co dalej. Dieta w cukrzycy. Zioła w leczeniu cukrzycy i jej powikłań.

**„Ziołolecznictwo drogą do zdrowia – jak samemu zbierać i przetwarzać zioła”** - Czemu należy wrócić do leczenia ziołami? Jak i gdzie zbierać zioła, jak suszyć? Ziołowe mieszanki herbaciane – jak dobrać zioła. Octy ziołowe – smaczny i zdrowy sposób na zioła. Nalewki i intrakty – zioła w trwałej postaci. Maceraty i wyciągi olejowe. Zioła w kosmetyce.

**„Zioła w dolegliwościach skóry”** - Zioła do pielęgnacji skóry starzejącej się. Zioła w leczeniu

oparzeń, odparzeń, odleżyn, wyprzeń. Kremy i mlecza kosmetyczne naturalne – jak zrobić w domu. Kąpiele ziołowe, kompresy, maski. Ziołowe maści na częste problemy – podrażnienia, pękająca skóra rąk i pięt, poparzenia (z częścią warsztatowo-pokazową).

**„Terapie naturalne w walce o sprawność stawów”** - Cemu nasze stawy odmawiają posłuszeństwa? Co zrobić aby przedłużyć ich zdrowie? Ruch zastąpi wiele leków ale żaden lek nie zastąpi ruchu. Cemu kolagen i glukozamina nie pomagają? Dieta, zioła i suplementacja dla zdrowia i sprawności stawów. Bańki w terapii stawów. Hirudoterapia i jej dobroczynne działanie w chorobach układu ruchu.

**„Naturalne wspomaganie odporności w profilaktyce chorób infekcyjnych”** - Jak wspomagać naturalnie odporność dietą? Zioła w zwiększaniu odporności i leczeniu częstych dolegliwości infekcyjnych. Grzyby jadalne i niejadalne pomocne w stymulowaniu odporności. Bańki – nie tylko do leczenia ale także do stymulacji odporności. Metoda stara i nadal skuteczna.

**„Czy suplementacja jest konieczna?”** - Jak nie zostać pacjentem? Co możemy uzupełnić pokarmem (i jak) a czego się nie da (i dlaczego)? Witamina D – problem nie tylko kości! Jak skutecznie, bezpiecznie i niedrogo uzupełniać niedobory wapnia, magnezu, seleniu, witamin. Co suplementować w chorobie? Upały – jak uniknąć braku elektrolitów?

**„Grzyby jadalne i niejadalne w medycynie naturalnej”** - Grzyby jadalne jako źródło pokarmowe (składniki odżywcze grzybów). Grzyby jadalne jako źródło minerałów. Grzyby na bezsenność, zły humor i mózg? Grzyby niejadalne i jadalne w stymulacji odporności. Grzyby w terapiach nowotworów – dowody naukowe. Jak skutecznie korzystać z mocy leczniczych grzybów?

**„Apteka z ogrodu”** - Ogród jako miejsce regeneracji sił i odpoczynku. Terapia ogrodem – hortiterapia. Rośliny ogrodowe w leczeniu częstych dolegliwości. Jak z nich korzystać i jak przetwarzać.

**„Apteka z parapetu, czyli rośliny doniczkowe w zachowaniu zdrowia”** - Rośliny na parapecie i w skrzynce jako naturalny lek. Aloes i jego moc lecznicza. Żyworódka i Kalanchoe diademontii w ziołolecznictwie. „Pokrzywka” – coleus i jej niezwykła moc. Pelargonium afrykańskie w leczeniu chorób układu oddechowego. Jak je pielęgnować i jak zrobić z nich skuteczne preparaty ziołowe.

**„Sprawny mózg? Naturalnie!”** - Choroby demencyjne – jak ich uniknąć? Jak poprawić pamięć? Zioła na depresję. Odżywianie dla sprawnego mózgu.

**„Zioła w chorobach przeziębieniowych czyli jak poradzić sobie w naturalny sposób z częstymi infekcjami”** - Zioła w profilaktyce przeziębień. Zioła i ziółka na kaszel (napary, syropy, inhalacje). Gorączka, co zrobić? Zioła i inne metody naturalne w leczeniu chorób bakteryjnych i wirusowych. Rekonwalescencja w naturalny sposób.

**„Profilaktyka i wspomaganie leczenia chorób nowotworowych terapiami naturalnymi”** - Profilaktyka przeciwnowotworowa – konieczność w obecnych czasach. Jak zadbać o profilaktykę chorób nowotworowych? Zioła we wspomaganiu leczenia nowotworów? Kiedy i jakie? Żywność w profilaktyce i leczeniu nowotworów. Grzyby w terapiach przeciwnowotworowych.

**„Rośliny Świąt Bożego Narodzenia i ich lecznicze działanie”** - Jemioła w tradycyjnych wierzeniach oraz w ziołolecznictwie. Sosna, świerk, jodła – olejki eteryczne w walce z chorobami infekcyjnymi. Syrop sosnowy w każdej domowej apteczce – jak go zrobić? Maść sosnowa na zniszczone dłonie, oparzenia i uszkodzenia skóry – jak zrobić (element pokazu). Mirra i kadzidło – dary na wagę złota,



cenne żywice i wspaniały lek na choroby stawów, jelit, a nawet użyteczny w terapiach niektórych nowotworów (dowody naukowe). Mak, buraki, grzyby – pokarmy które mogą być lekiem.

**„Dzikie rośliny jadalne drogą do zdrowia i sposobem na urozmaicenie codziennej i świątecznej diety”** - Dlaczego warto jeść rośliny dziko rosnące czyli czemu rośliny uprawne nie zapewniają nam wszystkiego czego potrzebujemy. Jakie dzikie rośliny powinniśmy włączyć do jadłospisu i dlaczego. Pokrzywa – super zioło i jej zastosowanie w kuchni (ciasto, zupa, sałatka, napoje). „Dzikie chipsy” – atrakcja nie tylko dla dzieci. Gwiazdnica jako źródło witamin i NNKT i jak ją zastosować. Babka, krwawnik, gwiazdnica, mniszek – uporczywe chwasty czy składnik wiosennej sałatki? Octy ziołowe – jak i z czego zrobić i do czego używać? Herbaty fermentowane – jak zrobić własną, niepowtarzalną i z jakich ziół. Kawa z cykorii i z żołądździ?

### **Prof. Dr hab. Zofia Kuźniewska**

**„Dzieje Ikony jako formy przekazu wiary oraz techniki jej wykonania”** – Historia Ikony jako formy przekazu wiary i obrazu powstałego w kręgu kultury bizantyjskiej. Techniki i zasady wykonywania Ikony. Pisanie a malowanie Ikony, jej barwy. Teologia Ikony. Rodzaje przedstawień Ikony: Ikona Zbawiciela Jezusa Chrystusa, matki Bożej, trójcy Świętej, Świętych. Konserwacja starych Ikon.

### **Prof. Dr hab. Marta Leśniakowska**

**„Londyn-Paryż-Bruksela. Wielkie wystawy światowe jako tekst kultury”** - Wielkie wystawy światowe jako fenomen kultury nowoczesnej i jej źródło: od narodzin tej instytucji w poł. XIX do poł. XX wieku. Nowe zjawiska kulturowe. Wpływ na architekturę i urbanistykę (nowoczesny Paryż jako efekt wielkich wystaw). Wielkie wystawy i sztuka. Narodziny pop-kultury: film, kabaret, moda, fotografia. Przedstawione zostaną: Wielka wystawa Londyn 1851, wystawy w Paryżu XIX-1937, Nowym Jorku 1939, Brukseli 1958. Wykłady z prezentacją bogatego materiału ikonograficznego, fragmentów filmów itd.

**„Architecture parlante i nacjonalizm: style narodowe na świecie i w Polsce”** - Co to jest styl narodowy? Jaka jest jego geneza i do czego służy? Kiedy pojawiły się style narodowe? Omówione zostają style narodowe w Europie i USA, oraz w Polsce. Wykłady ilustrowany bogatą ikonografią.

**„Fotografia – medium które zmieniło widzenie”** - Narodziny fotografii: kiedy i dlaczego powstała? Medium, które zmieniło widzenie. Wielcy pionierzy fotografii. Fotografia jako fałsz. Fotografia inscenizacyjna/fotografia i malarstwo. Fotografia architektury. Fotografia jako dokument. Fotografia reportażowa i wojenna.

Cykl przedstawia historię fotografii i jej rolę we współczesnej kulturze i sztuce. Ilustrowany bogatym materiałem ikonograficznym.

**„Akt w sztuce dawnej i współczesnej”** - Wykład porusza problematykę najważniejszego tematu w sztuce – obrazu ciała. Przedstawiona zostaje historia aktu w malarstwie, rzeźbie i innych mediach (fotografia), miejsce aktu w kulturze wizualnej. Problemy z odbiorcą: jak patrzeć i rozumieć akt? Wykład ilustrowany bogatym materiałem ikonograficznym od czasów najdawniejszych po współczesność.

**„Le Corbusier i architektura nowoczesna”** - Prezentacja największego architekta XX wieku, jego poglądów na architekturę, realizacje i projekty, oraz wpływ na ukształtowanie się estetyki nowoczesnej w architekturze i urbanistyce światowej XX wieku. Recepcja Le Corbusiera i kontrowersje. Wykłady bogato ilustrowane materiałem ikonograficznym.

„**Jak zostać architektką?**” - Kobiety i architektura. Kiedy w zawodzie architekta pojawiły się kobiety? Architektki i modernizm. Prezentacja czołowych architektek XX wieku w Polsce: m.in. Barbary Brukalskiej, Heleny Syrkusowej, Haliny Skibniewskiej, Anatolii Hryniewieckiej. Wykłady bogato ilustrowane materiałem ikonograficznym, w tym fragmentami filmów.

„**Carlo Scarpa: poruszyciel zmysłów**” - Przedstawienie sylwetki jednego z czołowych architektów europejskich 2 połowy XX wieku, jego poglądów na architekturę i jej relacje z odbiorcą. Przegląd realizacji. Estetyka Carla Scarpy. Wykład ilustrowany bogatym materiałem ikonograficznym.

„**Doświadczenie architektury. Czego chce architektura?**” - Prezentacja zagadnień związanych z odbiorem architektury. Jak powstaje relacja między człowiekiem i architekturą? Jak kształtowana jest przestrzeń? Jakie zmysły są uaktywniane w kontakcie z architekturą? Jakie znaczenie ma określona forma architektoniczna, jej detal, materiał?

„**Ruina: kulturowy topos Europy**” - Wykład przedstawia jedno z kluczowych zjawisk w kulturze europejskiej: kult ruin. Filozofia ruiny, estetyka, obrazy ruin w sztuce i literaturze, ruina jako temat architektoniczny. Ruina dawniej i dzisiaj. Te złożone problemy są ilustrowane bogatym materiałem ikonograficznym od czasów antycznych po współczesność.

„**Zwrot archeologiczny: gry współczesnych praktyk artystycznych z antykiem**” - Prezentacja jednego z ciekawszych zjawisk w sztuce: gry sztuki z antykiem, od renesansu po współczesność. Przyczyny tej trwałej obecności antyku w różnych epokach, które redefiniują tradycję antyczną i wprowadzają ją do dyskursu aktualnego. Wykład ilustrowany bogatym materiałem ikonograficznym.

„**Gorączka muzealna**” - Prezentacja jednego z najważniejszych zjawisk w kulturze: narodzin muzeum jako instytucji publicznej. Kiedy powstało nowoczesne muzeum? Jakie były przesłanki do jego powołania? Jak zmieniało się rozumienie instytucji muzeum w ciągu XIX-XXI wieku? Jaką rolę odgrywa architektura budynków muzealnych? Wykład ilustrowany bogatym materiałem ikonograficznym.

#### **Dr Roksana Maćkowska:**

„**Kamień w życiu człowieka**” – Wykład poświęcony historycznemu i współczesnemu zastosowaniu skał oraz minerałów w życiu codziennym człowieka. W ramach zajęć omówione zostaną następujące zagadnienia: 1. Historia zastosowania skał i minerałów, od czasów prehistorycznych do współczesności. 2. Historia górnictwa. 3. Zastosowanie poszczególnych minerałów i skał w życiu codziennym (w technice i elektronice, ochronie środowiska, medycynie, kosmetyce, sztuce, przemyśle odzieżowym, energetycznym, spożywczym, chemicznym, ceramicznym i wielu innych). 4. Ochrona złóż surowców mineralnych.

„**Opowieści o kamieniach jubilerskich i dekoracyjnych**” – Wykład dotyczący zagadnień związanych z zastosowaniem skał i minerałów w jubilerstwie, podczas którego przedstawione zostaną następujące treści: 1. Podstawowe informacje z zakresu mineralogii i gemmologii, takie jak właściwości minerałów, rodzaje szlifów, typy imitacji, podział na kamienie szlachetne i ozdobne. 2. Przegląd kamieni szlachetnych i ozdobnych – omówienie ich właściwości, historii (razem z legendami), przykładów zastosowania oraz charakterystyka najsłynniejszych klejnotów. 3. Przedstawienie nietypowych kamieni jubilerskich, takich jak skamieniałości, meteoryty i tektyty. 4. Omówienie różnych rodzajów kamieni dekoracyjnych (okładzinowych) oraz surowców rzeźbiarskich.

„**Kamienni goście z kosmosu**” – Wykład z zakresu meteorytyki, podczas którego szczegółowo

omówione zostaną: 1. Podstawowe zagadnienia związane z meteorytami, takie jak ich pochodzenie, powstawanie czy klasyfikacje. 2. Rola meteorytów dla współczesnej nauki. 3. Historia meteorytyki, czyli nauki o meteorytach. 4. Przegląd najszlachetniejszych spadków meteorytów oraz kraterów meteorytowych. 5. Zastosowanie meteorytów w życiu codziennym.

**„Geologiczne podróże”** – Wykład z zakresu geoturystyki, mający na celu umożliwienie słuchaczom zapoznanie się z dziedzictwem geologicznym Ziemi oraz ciekawymi zjawiskami przyrodniczymi. Podczas zajęć przedstawione zostaną najciekawsze stanowiska geologiczne w Polsce i na świecie. Wybrane obiekty wyróżniają się ciekawą historią i niezwykłymi walorami przyrodniczymi. Zaliczają się do nich między innymi monumentalne formy skalne, wulkany, jaskinie, wodospady, kratery meteorytowe, dawne i współczesne obiekty górnicze. Omówione zostaną również procesy prowadzące do powstania określonych form terenu, a także problemy związane z ochroną dziedzictwa przyrodniczego naszej planety.

**"Przewodnik po najciekawszych uzdrowiskach. Przyrodolecznictwo okiem geologa" –**

Przyrodolecznictwo praktykowane jest od zarania dziejów. Metody medycyny naturalnej stały się zaczątkiem działań współczesnej fizjoterapii, m.in.: światłolecznictwa, klimatoterapii, balneoterapii, hydroterapii, magnetoterapii, elektroterapii. Obecnie, pomimo znacznego rozwoju medycyny, uzdrowiska stanowią ważny element w leczeniu wielu schorzeń. Podczas wykładu przedstawione zostaną najważniejsze zakłady przyrodolecznicze, zarówno z terenu Polski, jak i ze świata, ze szczególnym omówieniem stosowanych w nich metod opartych na surowcach naturalnych oraz historii wybranych uzdrowisk.

**"Minerały i skały z miejsc bliskich sercu Wandy Rutkiewicz"** - W miejscach odwiedzanych przez Wandę Rutkiewicz można znaleźć ciekawe kamienie dekoracyjne i ozdobne. Podczas wykładów będzie można się zapoznać z minerałami i skałami, które nasza słynna Himalaistka mijała podczas swoich wspinaczek. Przedstawione zostaną również zagadnienia związane z powstawaniem i naturalnym niszczeniem gór.

**Ks. Dr Robert Mirończuk:**

**„Twórczość El Greca z uwzględnieniem jedynej w Polsce dzieła Mistrza z Toledo”** - Życie i twórczość El Greca. Omówienie serii obrazów franciszkańskich na wybranych przykładach. Historia znalezienia obrazu El Greca w Polsce oraz omówienie dzieła.

**Dr Marta Monder:**

Tematyka związana z botaniką i uprawą roślin, zwłaszcza roślin ozdobnych. Wśród zaproponowanych tematów znalazły się:

- Nowe formy ogrodnictwa miejskiego
- Zielona i niebieska infrastruktura miasta
- Ogrody wertykalne i na dachu (2 h)
- Ogrody deszczowe i retencja wody na terenach miasta
- Ogrody wodne
- Paprocie do uprawy w pomieszczeniach
- Paprocie ogrodowe
- Rośliny wodne i na stanowiska wilgotne
- Rośliny na stanowiska suche i słoneczne
- Storzycyki ogrodowe

- Wszystko o liliach – dobór, rozmnażanie, uprawa i zastosowanie
- Wszystko o tulipanach – dobór, rozmnażanie, uprawa i zastosowanie
- Wszystko o roślinach drobnocebulowych – dobór, rozmnażanie, uprawa i zastosowanie
- Wszystko o czosnkach ozdobnych – dobór, rozmnażanie, uprawa i zastosowanie
- Wszystko o szachownicach – dobór, rozmnażanie, uprawa i zastosowanie
- Wszystko o kosaćcach – dobór, rozmnażanie, uprawa i zastosowanie
- Wszystko o liliowcach – dobór, rozmnażanie, uprawa i zastosowanie
- Wszystko o narcyzach – dobór, rozmnażanie, uprawa i zastosowanie
- Rośliny cebulowe na terenach zieleni
- Zimowity i krokusy w ogrodzie i na terenach zieleni
- Przybysze z Afryki w polskim ogrodzie
- Geofity na suche stanowiska w ogrodzie i na terenach zieleni
- Wszystko o goździkach gruntowych – dobór, rozmnażanie, uprawa i zastosowanie
- Wszystko o daliach i paciorecznikach – dobór, rozmnażanie, uprawa i zastosowanie
- Wszystko o hortensjach – dobór, rozmnażanie, uprawa i zastosowanie
- Trawy ozdobne w ogrodzie – dobór, rozmnażanie, uprawa i zastosowanie
- Lawendy, kocimiętki, szałwie - dobór, rozmnażanie, uprawa i zastosowanie
- Mało znane rośliny cebulowe i bulwiaste
- Rośliny jednoroczne wysiewane wprost do gruntu
- Rośliny sezonowe uprawiane w gruncie
- Rośliny sezonowe uprawiane w pojemnikach
- Rośliny sezonowe o pokroju przewisającym i pnące
- Rośliny dwuletnie i byliny krótkowieczne
- Rośliny sezonowe uprawiane z rozsady
- Przechowywanie roślin ogrodowych w okresie zimowym
- Powierzchnie pionowe jako przestrzeń dla pnączy
- Gatunki rodzime flory Polski w ogrodach
- Inwazyjne gatunki obce (IGO) w ogrodnictwie – gatunki, zagrożenia, dobre praktyki
- Róże – pochodzenie i podział na grupy
- Róże wielkokwiatowe – dobór odmian, uprawa, zastosowanie i komponowanie w ogrodach
- Róże rabatowe – dobór odmian, uprawa, zastosowanie i komponowanie w ogrodach
- Róże okrywowe – dobór odmian, uprawa, zastosowanie i komponowanie w ogrodach
- Współczesne róże parkowe – dobór odmian, uprawa, zastosowanie i komponowanie w ogrodach

**Dr hab. Jakub Niedoborek:**

„**Flamenco europejski blues**” - Wykład przybliżający genezę powstania i specyfikę kultury flamenco. Historia Hiszpanii – krótkie wprowadzenie do tematu. Muzyka hiszpańska arystokratyczna i plebejska. Kiedy powstało flamenco. Elementy flamenco. Flamenco wczoraj i dziś. Krótka prezentacja w formie koncertu podstawowych stylów flamenco.

„**Dzieje gitary**” - Wykład przybliżający historię gitary. Gitara cechy charakterystyczne, klasyfikacja instrumentu. Instrumenty strunowe w starożytności. W poszukiwaniu gitary - średniowiecze i czasy późniejsze. Gitara w czasach współczesnych. Krótka prezentacja gitary w formie koncertu.

„**Zrozumieć flamenco**” - Wykład poświęcony zrozumieniu muzyki flamenco. Flamenco – wprowadzenie do tematu. Śpiew, gitara i taniec w kulturze flamenco. Rola rytmu w muzyce flamenco. Podstawowe style flamenco. Krótka prezentacja w formie koncertu podstawowych stylów flamenco.

„**Gitara klasyczna i flamenco – analogie i różnice**” - Wykład poświęcony relacji gitary klasycznej i

flamenco. Historia Hiszpanii – krótkie wprowadzenie do tematu. Muzyka hiszpańska arystokratyczna i plebejska. Gitara klasyczna i flamenco - specyfika instrumentów. Czy można pogodzić grę muzyki klasycznej z grą flamenco. Krótka prezentacja w formie koncertu gitary klasycznej i flamenco.

### **Dr Renata Orawiec:**

„Zdrowe z natury” – zagadnienia związane z ziołami i energią naturalną wokół nas.

„Zdrowe odżywianie” – jak i co jeść zgodnie z porami roku i potrzebami organizmu.

„Ruch dla zdrowia” – bezpieczne zajęcia ruchowe dla seniorów, profilaktyka dolegliwości bólowych mięśniowo – stawowych.

### **Dr Agnieszka Pawłowska – Muc:**

„Rola i znaczenie szczepień ochronnych przeciwko Covid – 19 wśród seniorów” - Cel i znaczenie szczepień ochronnych p-Covid 19 wśród seniorów. Statystyka szczepień w Polsce. Narodowy Program Szczepień przeciw COVID-19. Szczepionki przeciwko COVID-19 – dlaczego są bezpieczne?

„Zagadnienia medyczne wieku senioralnego – najczęstsze choroby i sposoby na ich zapobieganie” - Zdrowe starzenie się, znaczenie ruchu, prawidłowa dieta.

„Zagadnienia medyczne wieku senioralnego – najczęstsze choroby i sposoby na ich zapobieganie - Nadciśnienie i niedociśnienie tętnicze krwi” - Zdefiniowanie choroby nadciśnieniowej, przyczyny i objawy choroby, zasady pomiaru ciśnienia tętniczego krwi – porady praktyczne.

„Zagadnienia medyczne wieku senioralnego – najczęstsze choroby i sposoby na ich zapobieganie – Cukrzyca” - Zdefiniowanie pojęcia cukrzycy, rodzaje, fakty i statystyka, przyczyny i objawy choroby, powikłania, fakty i mity cukrzycy typu 2, profilaktyka, zasady pomiaru glikemii.

„Zagadnienia medyczne – planowane zmiany jako działania naprawcze, przyczyniające się do zwiększenia dostępności oraz podniesienia jakości udzielanych świadczeń zdrowotnych” – Przykłady modeli opieki koordynowanej funkcjonującej w Polsce (program pilotażowy) i w wybranych państwach. Regulacje prawne w zakresie koordynacji opieki zdrowotnej w systemie ochrony zdrowia. Zasady koordynowania różnych programów zdrowotnych oraz procesu organizacji udzielania świadczeń zdrowotnych w różnych obszarach systemu ochrony zdrowia. Przykłady i zasady funkcjonowania zespołów interdyscyplinarnych w opiece zdrowotnej. Koordynowana realizacja świadczeń zdrowotnych dla pacjentów ze schorzeniami przewlekłymi w grupie seniorów.

„Bezpieczeństwo seniorów. Ostrzeżenie przed oszustwami. Zagadnienia prewencyjne wśród seniorów – najczęstsze oszustwa dokonywane różnymi metodami” - Rodzaje przestępstw wśród seniorów: oszustwa na wnuczka, policjanta, zakupy promocyjne. Statystyka ofiar. Schematy działania sprawców - przykłady. Zachowania ofiar – reakcje seniorów na zaistniałą sytuację. Porady dla seniorów – co zrobić, aby nie stać się ofiarą przestępstwa.

„Bezpieczeństwo seniorów w ruchu drogowym. Zagadnienia prewencyjne wśród seniorów – najczęstsze błędy popełniane przez seniorów” - Nowelizacja Kodeksu Ruchu Drogowego – prezentacja aktualnych przepisów. Dane statystyczne wypadków. Przykłady negatywnych zachowań seniorów: pieszy, na rowerze, kierowca. Senior jako poszkodowany i sprawca kolizji – wypadków w ruchu drogowym. Porady praktyczne i przykłady bezpiecznych zachowań seniora.

**Dr Małgorzata Pracka:**

„**Nieruchomość – prawa i obowiązki właściciela nieruchomości**” – Prezentowane w trakcie wykładu zagadnienia dotyczyć będą problematyki gospodarowania nieruchomościami: prawo własności w polskim porządku prawnym i podstawy jego ograniczeń, istota prawa własności, katalog praw przysługujących w odniesieniu do nieruchomości, przekazywanie nieruchomości za życia i na wypadek śmierci, spadek i dziedziczenie. Istnieje możliwość realizacji całości lub wybranej części tematycznej wykładu, zgodnie z zapotrzebowaniem zgłaszanym przez środowisko seniorów.

**Dr Agnieszka Sobczak:**

„**Prawo dla Seniorów w praktyce**” – wykład poświęcony sytuacjom prawnym, z którymi mogą spotkać się Seniorzy w życiu codziennym. Zawieranie umów, wady oświadczenia woli, prawo konsumenckie, reklamacja – rękojmia i gwarancja, odszkodowanie i zadośćuczynienie. Rodzaje testamentów, dożywocie, odwołanie darowizny. Zasady skierowania do Domu Pomocy Społecznej, świadczenia z Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego, Ośrodków Pomocy Społecznej.

**Dr Rafał Stryjek:**

„**Co szczur może nam powiedzieć o człowieku? – Rzecz o nielubianym szkodniku w służbie nauki**” – szczur wędrowny jest obok myszy domowej najczęściej wykorzystywanym gatunkiem w badaniach naukowych. Stal się zwierzęciem modelowym, a wyniki badań uzyskane z jego użyciem są ekstrapolowane na inne ssaki, w tym i ludzi. Niemal dwieście lat prowadzonej w sztucznym środowisku hodowli kierunkowej zaowocowało licznymi zmianami udomowieniowymi, które sprawiły, że szczur laboratoryjny znacznie różni się od swego dzikiego odpowiednika. Podczas wykładu opowiem o konsekwencjach tych różnic dla nauki oraz o laboratoryjnych i polowych metodach badawczych. Opowiem także o ewolucji szczurów oraz o tym, jakie cechy szczura przesądziły o ich popularności – popularności zarówno jako szkodników, jak i modelu badawczego. Podam przykłady klasycznych badań przeprowadzonych na szczurach, których wyniki leżą u podwalin współczesnej psychologii. Postaram się zaprezentować wiele ciekawostek oraz obalić popularne mity dotyczące tego fantastycznego, acz kłopotliwego gatunku.

**"Udomowienie zwierząt jako największy krok w rozwoju ludzkości. Jak wpłynął on na zwierzęta, ludzi, naukę i życie na Ziemi?"** - Zwierzęta skutecznie wypełniły niszę ekologiczną jaką jest życie w bezpośredniej bliskości i pod kontrolą człowieka, podlegając jednocześnie wielu morfologicznym, fizjologicznym i behawioralnym zmianom. Dla człowieka udomowienie innych gatunków było najbardziej istotnym krokiem rozwojowym w całej jego historii. Osiedły tryb życia i bardziej pewne źródło pożywienia dały impuls do gwałtownego wzrostu demograficznego. Gwałtowny przyrost liczby ludzi i zwierząt gospodarskich stał się także przyczyną powstania i rozprzestrzeniania wielu chorób zakaźnych. Pochodną sukcesu związanego z udomowieniem jest rozwój gospodarczy wraz ze wszystkimi jego negatywnymi konsekwencjami. Obfitość nasyconego tłuszczami i węglowodanami pożywienia, trudno dostępnego w czasach sprzed masowej hodowli i produkcji żywności, stała się przyczyną wielu chorób cywilizacyjnych (np. otyłości czy cukrzycy).

**Dr hab. Dorota Sulejczak:**

„**Zagadnienia medyczne chorób wieku senioralnego**” - Choroby układu krążenia: miażdżyca, zawał, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie. Cukrzyca, nadwaga i otyłość, osteoporoza, neurazowe choroby układu ruchu, reumatoidalne zapalenie stawów.

**„Zagadnienia biologiczne i medyczne w życiu człowieka”** - budowa i funkcjonowanie człowieka (w odniesieniu do poszczególnych struktur i układów organizmu). Starzenie się organizmu. Odporność i układ odpornościowy. Alergie i choroby autoimmunologiczne. Żywność modyfikowana genetycznie.

**„Zagadnienia z zakresu pielęgnacji ciała i profesjonalnej kosmetologii”** - budowa, zmiany postępujące wraz z wiekiem i pielęgnacja skóry, włosów i paznokci. Wpływ wybranych chorób na skórę, włosy i paznokcie oraz profesjonalna i domowa pielęgnacja poprawiająca ich wygląd i stan. Zabiegi kosmetyczne anti-aging. Pielęgnacja cery dojrzałej, naczynkowej, tłustej i trądzikowej. Makijaż permanentny. Wrastające paznokcie.

### **Prof. Dr hab. Marek Wierzbicki**

**„II wojna światowa i okupacje ziem polskich 1939-1945”** - Wykład będzie poruszał problematykę sytuacji i udziału Polski w II wojnie światowej, ze szczególnym uwzględnieniem działań zbrojnych toczonych na jej terytorium oraz poza jej granicami, polityki międzynarodowej oraz działań wojennych walczących stron, polityki okupantów ze szczególnym uwzględnieniem terroru okupacyjnego i eksterminacji obywateli polskich oraz oporu cywilnego i zbrojnego przeciw okupantom. Jego uzupełnieniem będą prezentacje multimedialne i filmy, które pozwolą lepiej zrozumieć i przeżyć doświadczenie Polaków w czasie tej okrutnej wojny.

**„Walki o niepodległość i granice odrodzonego państwa polskiego 1914-1921”** - Wykład poświęcony będzie zagadnieniu wysiłków niepodległościowych Polaków na początku XX wieku, które ogniskowały się w czasie I wojny światowej oraz pierwszych latach istnienia odrodzonej w 1918 r. Rzeczypospolitej. Odpowie na pytanie dlaczego Polacy tak długo walczyli o niepodległość Polski w czasie zaborów, w jaki sposób próbowali odbudować niepodległe państwo w czasie I wojny światowej oraz jak kształtowali jego granice i ustrój po odzyskaniu niepodległości. Wykład będzie uzupełniony przez materiał wizualny w postaci prezentacji multimedialnej i filmów, pozwalających na naoczne ukazanie omawianych treści.

**„Sto lat Harcerstwa (1911-2011)”** - Wykład dotyczy będzie dziejów harcerstwa - najdłużej działającego ruchu młodzieżowego na ziemiach polskich i poza jego granicami. W wystąpieniu zostaną poruszone najważniejsze wydarzenia z historii ruchu harcerskiego, zarówno w okresie wojen i okupacji ziem polskich, jak i czasach pokojowych. Wykład pokazuje, że harcerki i harcerze dzielili losy narodu polskiego zarówno w chwilach dobrobytu, jak i okresach kryzysów, wojen i zagrożenia, a harcerstwo stało się prawdziwą szkołą życia, patriotyzmu i przyjaźni dla milionów młodych Polek i Polaków. Bogata szata ikonograficzna wykładu będzie pozwalała na przybliżenie specyfiki działalności harcerskiej oraz osiągnięć harcerstwa.

### **Dr Elżbieta Wnuk – Lisowska:**

**„Kultura i religie Indii”**. Wykład połączony z prezentacją multimedialną (filmy, zdjęcia, dźwięki, fragmenty utworów muzycznych jako ilustracja o klasycznych indyjskich instrumentów - viny, sitaru, sarang, tabli) podzielony na dwie części (po 2 godziny), z równomiernie rozłożonym materiałem dotyczącym religii i kultury. Czym są Wedy i co to jest braminizm. W co wierzą Hindusi - historyczny i współczesny hinduizm. Inne religie - muzułmanie i żydzi w Indiach. Indyjscy mistycy (hinduizmu, islamu, sikhizmu, dżinizmu). Czym są kasty, jaką rolę pełniły i pełnią. Dlaczego Hindusi są do nich przywiązani?

**„Rytuały - od kwitnących wiśni, przez islam, hinduizm, buddyzm, judaizm po chrześcijaństwo”**. Semana Santa w Andaluzji i Kalipudża w indyjskiej Kalkucie, Wielkopiątkowe rytuały Arcybractwa Męki Pańskiej w Krakowie... Rytuał jest żywym, wielowymiarowym symbolem.

Pozwala zapanować nad tym, co niepewne, niestabilne przemijające. Opanowuje czas, uśmierza rozkład. Uświadamia, że jesteśmy częścią odwiecznego trwania i, co bardzo ważne, daje poczucie wspólnoty. W religii poczucie bycia razem zapewnia przede wszystkim wspólna modlitwa, ale może być nią także udział w procesji rytualna kąpiel, albo zjedzenie posiłku pod kwitnącymi wiśniami. Wykład bogato ilustrowany zdjęciami i filmami.

**„Hafiz, fajka i ogrody rajy - kultura starożytnego i współczesnego Iranu”**. Czym jest Awesta i kim był Zaratusztra? Co to jest szyizm i czym różni się od sunnickiego islamu? O kulturze i historii Iranu, uwielbieniu przez Irańczyków rodzimej poezji i muzyki, poczuciu dumy z ponad 2500 lat historii i o trudnej lekcji współczesności, oraz o perskich ogrodach. Podczas wykładu omówione zostaną religie starożytnego i współczesnego Iranu (zaratusztranzizm, mitraizm, szyizm, sufizm), najciekawsze fakty z historii (m.in. pierwsza deklaracja praw człowieka z V w p.n.e.), architektury i literatury. Rewolucja 1978-79 roku w oczach świadka tych wydarzeń. Wykład bogato ilustrowany zdjęciami i krótkimi fragmentami filmów.

**„Kultura i religie Indochin i Azji Południowo-Wschodniej”**. Czym są Indochiny, z jakich elementów składa się ich kultura i jakie kraje obejmują? Jakie tereny obejmuje Azja Południowo-Wschodnia? O religiach Tajlandii, Kambodży, Wietnamu, Laosu, Malezji, Indonezji, i Brunei. Skomplikowanej historii tego regionu. O wpływach Indii (hinduizm, buddyzm) i Chin (konfucjanizm, taoizm). O bogactwie kulturowym w architekturze, sztuce i muzyce. Wykład poruszy też problem „geografii myślenia” - czyli jak kultura i religia wpływa na postrzeganie świata i codzienności i dlaczego ludzie Wschodu i Zachodu myślą inaczej. Wykład (bogato ilustrowany - zdjęcia filmy) będzie podzielony na 3 części: 1. Indochiny - 1,30 min; 2. Azja Południowo-Wschodnia - 1,30 min; 3. Geografia myślenia - 1 godzina.

**„Świadomy podróżnik - czyli podróże po Azji Południowo-Wschodniej”**. O religii, kulturze i kuchni Indii, Tajlandii, Kambodży, Birmy, Wietnamu i Singapuru. W co wierzą mieszkańcy Indii i Azji Południowo-Wschodniej. W jaki sposób i kiedy buddyzm, hinduizm oraz islam tutaj dotarły. Jaki wpływ ma buddyzm i konfucjanizm (w Wietnamie) na życie codzienne i zachowanie mieszkańców regionu. Najwspanialsze zabytki regionu - historia królestwa Angkoru (Kambodża) i Paganu (Birma), królestwa Ajuthaji (Tajlandia). Etykieta w każdym z tych krajów, co wypada i czego robić absolutnie nie wolno. Indywidualizm kontra działanie w zespole, czyli co różni europejski sposób myślenia od podejścia do rzeczywistości mieszkańców Wschodu. Wykład ilustrowany zdjęciami, filmami i muzyką.

**„Między Europą a Azją - dlaczego myślimy i zachowujemy się inaczej”** - Zwyczaje, życie codzienne i etykieta w Azji Południowo-Wschodniej, Indiach, Iranie i krajach arabskich. Jakie znaczenie ma poczucie harmonii dla mieszkańców Azji, a dla Europejczyka? Czym jest wolność i demokracja dla Europejczyków a mieszkańców Chin, Japonii, Korei. Jaki wpływ na życie codzienne ma rodzina.

**„Wielkie religie świata”** - Podstawowe założenia filozoficzne i dogmatyczne, święta i obrzędy. Co to są Wedy? Kiedy narodził się **hinduizm**, a kiedy zaratusztrianizm? Powstanie **buddyzmu** i jego wędrówka z Indii na Sir Lankę (niegdysiejszy Cejlon), do Azji Południowo-Wschodniej, Chin i Japonii. Założenia **taoizmu** i wpływ Konfucjusza na religie i życie codzienne Chin.

**Judaizm** - historia i współczesność, oraz co to jest kabała i jaką rolę odegrała w mistycznym judaizmie. Islam - powstanie i różnorodność oraz czym jest sufizm?

**Chrześcijaństwo** - od Armenii, pierwszego chrześcijańskiego kraju świata, przez Indie (kościół malabarski), Egipt (kościół koptyjski), po Etiopię.