Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

ESWORK
EMPOWERING SENIOR WORKERS
RAISING AWARENESS ON NONCOMMUNICABLE DISEASES

Zdravie je základ!

Workshop

Zdravie, aktivita, kvalitný život v seniorskom veku

Prevencia neinfekčných ochorení pre aktívne a spokojné starnutie.

1. 12. 2026 (utorok)
o 11:30 hod.

Fakulta zdravotníckych vied UCM, Piešťany
miestnosť R 0-3

Program workshopu:

Mgr. Jana Košišová, PhD. UCM, FZV	Predstavenie projektu ESWORK – ciele, aktivity a prínosy
prof. MUDr. Ľudovít Gašpar, CSc. UCM, FZV	Kardiovaskulárne zdravie – ako predchádzať rizikám
Mgr. Ondrej Machovič, PhD. UCM, FZV	Zdravý životný štýl seniorov – pohyb, výživa, rovnováha
MUDr. Oľga Boldišová UCM, FZV	Sarkopénia a pohybová životospráva
PhDr. Bibiana Macháčková UCM, FZV	Fyzioterapia v praxi – možnosti a odporúčania



Tešíme sa na vašu účasť!