

UNIWERSYTET SWPS
PSYCHOLOGICZNY UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU
CYKL WYKŁADÓW OTWARTYCH semestr letni 2017/2018

Data	Prowadzący	Temat/opis
<p>23.03.2018 Godz. 10:00-11:30 Sala 0.13</p>	<p>Mgr Edyta Bonk – psycholog, nauczyciel akademicki Uniwersytetu SWPS, certyfikowany Terapeuta Tańcem, od wielu lat prowadzi regularne zajęcia „Metody na stres”, „Relaksacja” we współpracy z różnymi instytucjami m.in. Uniwersytet SWPS, UTW w Gdańsku i Sopotie</p>	<p>Metody na stres - wykład o różnych metodach radzenia sobie ze stresem. Podczas spotkania omówione zostaną różne sposoby i techniki pracy ze stresem oraz podstawowe informacje z psychologii stresu.</p>
<p>13.04.2018 Godz. 10:00-11:30 Sala 0.13</p>	<p>Mgr Katarzyna Krystek - mgr inż. Katarzyna Krystek - mgr psychologii, inż. informatyki. Fotografia jest jej pasją, prowadzi własnego fotobloga. Posiada wieloletnie doświadczenie w zawodzie grafika komputerowego. Zdobyła je pracując w agencji reklamowej oraz w kilku dużych wydawnictwach prasowych, takich jak: „Gazeta Wyborcza”, „Gazeta Poznańska”, „Głos-Dziennik Pomorza”.</p>	<p>Szklanka do połowy pełna - czyli o wpływie pozytywnego myślenia na poczucie szczęścia - Zakłada się, że pozytywne myślenie to spoglądanie na jasną stronę życia. Jednak tak naprawdę pozytywne nastawienie to coś więcej! O umiejętności kierowania uwagi na odpowiednie aspekty zdarzeń życiowych, sposobie ich interpretacji oraz znaczeniu pamięci w procesie osiągania bogactwa psychicznego opowie mgr inż. Katarzyna Krystek (absolwentka psychologii Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej w Sopotie i informatyki Wyższej Szkoły Nauk Humanistycznych i Dziennikarstwa w Poznaniu. Prowadza m. in. warsztaty na Uniwersytetach Trzeciego Wieku w Sopotie i Gdańsku).</p>
<p>11.05.2018 Godz. 10:00-11:30 Sala</p>	<p>Maja Bukowska - Specjalista Zdrowia Publicznego. Ukończyła studia magisterskie na Gdańskim Uniwersytecie Medycznym na kierunku Zdrowie Publiczne.</p>	<p>Mammografia - Idę, Bo Warto Życ Tematami spotkania będzie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Ogólny zarys profilaktyki zdrowotnej - wyjaśnienie celu i sensu profilaktyki pierwotnej i wtórnej, programy profilaktyczne w Polsce finansowane ze środków NFZ 2) Rak piersi - epidemiologia, czynniki zwiększające ryzyko wystąpienia raka piersi, stadia rozwoju raka, objawy, zapobieganie 3) Profilaktyka raka piersi - zalecenia badań, samobadanie piersi, mammografia- przebieg badania, wyniki, wady/zalety badania <p>Na spotkanie zaproszone są nie tylko Panie. Panowie również mogą dowiedzieć się czegoś na temat zdrowia swoich kobiet i w pełni świadomie zachęcać je do korzystania z badań profilaktycznych.</p>

<p>25.05.2018 Godz. 10:00-11:30 Sala 0.13</p>	<p>dr Michał Urban - radca prawny. Ukończył Studia Prawnicze na Wydziale Prawa Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego w Lublinie w roku 1999. W latach 2011-2015 członek Komisji Ekspertów ds. Osób z Niepełnosprawnością przy Rzeczniku Praw Obywatelskich oraz członek Powiatowej Społecznej Rady ds. Osób z Niepełnosprawnością działającej przy Prezydencie Miasta Gdyni. Od 2016 r. wiceprzewodniczący Komisji ds. praw człowieka i współpracy z organizacjami pozarządowymi działającej przy Okręgowej Izbie Radców Prawnych w Gdańsku. Prowadzi Kancelarię Radcy Prawego w Gdyni</p>	<p>Ochrona danych osobowych oraz prawo w praktyce życia codziennego - W dniu 25 maja 2018 r. zaczną być stosowane przepisy rozporządzenia parlamentu europejskiego i rady (UE) 2016/679 dotyczące ochrony danych osobowych. Z uwagi na fakt, iż wokół tego aktu prawnego narosło mnóstwo mitów i nieudomówień, ponieważ wprowadzane są nowe instytucje prawne, zmienia się także ustawodawstwo krajowe, a same przepisy mają zwiększyć prywatność osób fizycznych w dzisiejszym świecie pełnym elektroniki, spotkanie przybliży w sposób przystępny ów prawny i trudny temat. W ramach spotkania prowadzący wykład przybliży także uczestnikom kwestię jak bardzo ważny jest czas i moment działania w przestrzeni prawnej, gdy to właśnie od czasu podejmowanych działań zależy nasza sytuacja prawna.</p>
<p>8 czerwca 2018 Godz. 10:00- 11:30 Sala 0.13</p>	<p>Mgr Katarzyna Kozłowska - absolwentka AWF, anglistka, pisarka i podróżniczka. Samotnie objechała świat dookoła przez 5 miesięcy, opisując swoje wrażenia na blogu goanywhere.to Zawodowo związana jest z Sopotem, w którym promuje zdrowy styl życia jako trenerka i prezes sopockiego stowarzyszenia „Zdrowi i Aktywni”. Wydała trzy książki „Trzymałam anioła za rękę”, „Bo warto” i „Gniew motyla”. Wszystkie powieści inspirowane są prawdziwymi wydarzeniami. Prywatnie mężatka i matka dwójki dorosłych dzieci.</p>	<p>Japoński sekret długiego i szczęśliwego życia - Podczas prelekcji Katarzyna Kozłowska opowie o swojej ostatniej podróży do Japonii i spotkaniu z ludźmi którzy, żyją według filozofii ikigai. Na czym polega japoński fenomen i czego możemy się od nich nauczyć? Dlaczego w Japonii żyje najwięcej na świecie stuletnich ludzi? Jaką receptę posiadają Japończycy aby cieszyć się życiem do późnej starości? Opowieść nie tylko o tym, także o samej Japonii.</p>