Załącznik nr 11

**Aktywność prospołeczna – warsztaty i wykłady realizowane przez nauczycieli akademickich i studentów fizjoterapii, lata 2018-2023**

**Bydgoski Festiwal Nauki – 2018**

1. Nietrzymanie moczu – problem nie tylko starszych Pań, dr n. med. Agnieszka Radzimińska, dr n. med. Katarzyna Strojek, dr n. med. Urszula Kaźmierczak, dr n. o zdr. Magdalena Weber-Rajek, dr Hanna Styczyńska, dr Agnieszka Strączyńska, mgr Zuzanna Piekorz
2. Nowoczesne wykorzystanie jogi w ćwiczeniach mięśni dna miednicy, dr n. med. Agnieszka Radzimińska, dr n. med. Katarzyna Strojek, dr n. med. Urszula Kaźmierczak, dr n. o zdr. Magdalena Weber-Rajek, dr Hanna Styczyńska, dr Agnieszka Strączyńska, mgr Zuzanna
3. Aktywność fizyczna i prawidłowe odżywianie jako droga do pomyślnego i zdrowego starzenia. Prawidłowy poziom cukru we krwi – jak i kiedy się badać?
4. Ocena postawy ciała u dzieci i młodzieży szkolnej, mgr Joanna Sebastian, dr n. med. Iwona Głowacka-Mrotek, lek. Krystian Kałużny

**Medicalia 2018**

1. Zumba® Fitness. mgr Marta Pawłowska – instruktor Zumba® Fitness, mgr Roland Wesołowski – instruktor Zumba® Fitness, ZIN™
2. Wysiłkowe nietrzymanie moczu – częsty problem, o którym warto porozmawiać. dr Marta Podhorecka, mgr Anna Ziółkowska
3. Poczuj się jak… SENIOR. dr Marta Podhorecka, Natalia Skierkowska, Małgorzata Gajos, Weronika Topka, Jakub Husejko
4. Dlaczego kontuzje się zdarzają? Ocena ryzyka urazu podczas aktywności fizycznej. mgr Marcin Siedlaczek, dr Irena Bułatowicz, dr Grzegorz Srokowski, dr Marcin Struensee, mgr Katarzyna Janowiak-Maciejewska, dr Katarzyna Pilecka-Rybka
5. Profilaktyka w dyskopatii odcinka lędźwiowo-krzyżowego kręgosłupa. dr Witold Słomko, dr Maciej Dzierżanowski

**Bydgoski Festiwal Nauki – 2019**

1. Jesteś zestresowany? Jesteś przemęczony? Nie czekaj – skorzystaj z terapii czaszkowo-krzyżowej!
2. Badanie równowagi i propriocepcji przy pomocy platformy stabilometrycznej
3. Stabilometria i analiza ruchu w diagnostyce i terapii
4. Poczuj się jak...SENIOR. Oblicza terapii zajęciowej
5. Profilaktyka w dyskopatii odcinka szyjnego kręgosłupa
6. Zaburzenia Integracji sensorycznej (SI) i ich wpływ na rozwój i życie dzieci i osób dorosłych
7. Zaburzenia Integracji sensorycznej (SI) i ich wpływ na rozwój i życie dzieci i osób dorosłych
8. Zachować piękno i pogodę ducha w jesieni życia – dekalog
9. Wysiłkowe nietrzymanie moczu osób – częsty problem, o którym warto porozmawiać
10. Wysiłkowe nietrzymanie moczu osób – częsty problem, o którym warto porozmawiać
11. Zumba® Fitness

**Medicalia 2019**

1. Pinoterapia - narzędzie fizjoterapeutyczne w dysfunkcjach mięśniowych obręczy barkowej - dr n. o zdr. Witold Słomko
2. Badanie równowagi i propriocepcji przy pomocy platformy stabilometrycznej - dr n. med. Iwona Głowacka - Mrotek, mgr Magdalena Tarkowska
3. Maluch potrafi – joga jako bezpieczna i zdrowa forma aktywności fizycznej Dziecka - Prowadzący: dr Zuzanna Piekorz

**Bydgoskiego Festiwalu Nauki 2021**

1. Joga dla relaksu. Czyli w zdrowym ciele, zdrowy duch.
2. Polinezyjski automasaż głowy i karku cudem relaksacji dla ciężarnej.
3. Metody łagodzenia stresu u kobiet ciężarnych poprzez Trening Jacobsona.
4. Fakty i mity wokół miednicy.

**Medicalia 2022**

1. Nietrzymanie moczu, czy to problem tylko kobiet?
2. Fakty i mity wokół miednicy.

**Bydgoski Festiwal Nauki – 2023**

1. Jak dbać o dobrą formę kręgosłupa? Badanie zakresu ruchów i podstawowe zalecenia profilaktyki
2. Kiedy wada postawy jest problemem. Co powinno niepokoić rodzica?
3. Let’s believe better lives for seniors - warsztaty z symulatorem starości
4. Metody łagodzenia stresu u kobiet ciężarnych poprzez Trening Jacobsona
5. Gry komputerowe - czy można je wykorzystać w treningu i rehabilitacji
6. Profilaktyka zdrowego kręgosłupa w ujęciu teoretycznym i praktycznym – warsztaty szkoleniowe

**Medicalia 2023**

1. **Jak dbać o szyjny odcinek kręgosłupa? Badanie zakresu ruchów i podstawowe zalecenia profilaktyki.**

**Przeprowadzenie warsztatów przez SKN Fizjoterapii, sekcja fizjoterapii urogenitalnej w Zespole Szkół Budowlanych im. Jurija Gagarina w Bydgoszczy:**

1. Zdrowa miednica – jak się zaprzyjaźnić z mięśniami dna miednicy.
2. Fakty i mity wokół miednicy.
3. Trening mięśni dna miednicy.
4. Bezpieczny trening brzucha.