

15 kwietnia



AKCJA PROZDROWOTNA

strefa coworkingowa

START

Otwarcie wydarzenia z udziałem Władz Uczelni rozpocznie się o godz. 9:30 w strefie coworkingowej.

Oprawę muzyczną zapewni Orkiestra Akademicka APS – RZWIR oraz Chór APS „APSurd”.

Stoiska w strefie coworkingowej

Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa-Ochota

Zakres badań profilaktycznych:

- badanie CO w wydychanym powietrzu – smokolajzer;
- pomiar glukozy na podstawie analizy krwi włośniczkowej pobranej z palca ręki;
- pomiar ciśnienia tętniczego krwi;
- badanie BMI – analiza składu masy ciała;
- nauka samobadania piersi (fantomy).

Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Warszawie

Promowanie idei honorowego krwiodawstwa oraz popularyzowanie honorowego oddawania krwi wśród społeczności akademickiej.

Samorząd Studentów

„Nie musimy być terapeutami, żeby siebie słuchać” – gra sprawdzająca wiedzę o zdrowiu.

Do wygrania gadżety samorządu oraz materiały informacyjne dotyczące:

- rozpoznawania oznak przemęczenia;
- zwracania uwagi na swoje samopoczucie;
- wzajemnego wsparcie i pomocy koleżeńskiej.

Komisja ds. Dostępności i Zróżnicowanych Potrzeb

„APS bez barier” – broszury informacyjne, oferta pomocy, gry z nagrodami.

Instytut Psychologii

„Bo nie ma zdrowia bez zdrowia psychicznego!!!!” – rozmowy o mózgu i aktywności fizycznej – dr Natalia Gawron.

Instytut Pedagogiki Specjalnej

„PoSłUCHaj – świat jest pełen dźwięków. Profilaktyka, ochrona, rehabilitacja – promocja zdrowia słuchu” – dr Katarzyna Wereszka.

Koło Naukowe TEA

- Gra inspirowana teleturniejem „The Floor” – sprawdzenie swojej wiedzy i refleksu podczas interaktywnej zabawy.
- Skrzyneczka inspiracji – losowanie cytatów lub rekomendowanych publikacji dotyczących neuroróżnorodności, rozwoju osobistego oraz zdrowia psychicznego.
- Konkurs prozdrowotny (godz. 14.30) – sprawdzenie swojej wiedzy na temat zdrowia psychicznego, stylu życia, neuroróżnorodności oraz sposobów dbania o dobrostan.

Koło Miłośników Sztuki

„Sztuka pomaga wyrażać siebie i swoje emocje!” – zrób kolaż i pokaż bliskiej osobie, że ją cenisz dzięki samodzielnie zrobionej pocztówce.

Biblioteka Główna

„Nie czytaj z fusów, czytaj z fachowych źródeł!”

- Zapisy do Biblioteki APS, zamawianie książek, prezentacja e-zasobów.
- Książki do wglądu.
- Drukowana lista lektur.
- Informacje o e-zasobach w wersji papierowej (SWW, Legimi, EBSCO, IBUK Libra, Taylor & Francis).
- Mini-wystawa książek związanych z tematyką zdrowia, dostępnych w Czytelni APS.

Wydawnictwo APS

„Książka dla zdrowia” – możliwość nabycia książek o szeroko rozumianej tematyce zdrowotnej oraz zapoznania się z ofertą internetowej księgarni Wydawnictwa APS.

Fundacja im. Marii Grzegorzewskiej

„Z myślą o przyszłości naszej zasadniczym zadaniem winna być troska o Człowieka, o pełnię jego rozwoju” (Maria Grzegorzewska).

- Konkurs wiedzy o niepełnosprawności.
- Warsztat antydyskryminacyjny.
- Aktywności ruchowe z chustą Klanza.

Dyżury psychologiczne

9:00-13:00, sala 4125

Dyżur specjalistek Akademickiej Poradni Psychologicznej APP – będzie można porozmawiać, skonsultować się, czyli zadbać o zdrowie psychiczne.

9:00-13:00, dawna księgarenka, bud. C, parter (przy recepcji)

Dyżur studentek i studentów w ramach Pogadalni – rozmowy na wszelkie tematy w języku polskim oraz angielskim.

14:00-16:00, MS Teams

Dyżur online – dr Sylwia Kluczyńska.

Konsultacje, warsztaty, wykłady, seminaria, relaks i aktywność fizyczna

8:45-9:45, sala 3317

Konsultacje logopedyczne z doraźnym poradnictwem – dr Edyta Żebrowska.

9:40-10:00, strefa spania (apssszone)

Warsztaty relaksacyjne – techniki redukcji stresu, ćwiczenia oddechowe oraz elementy relaksacji sensorycznej – Koło Naukowe TEA.

9:40-10:30, sala 1115

Seminarium „Trzeci sektor a zdrowie na przykładzie warszawskiego. Stowarzyszenia Kultury Fizycznej «Przy Narbutta»” – dr Mateusz Bieńkowski.

9:40-13:00, sala 3528

Badanie słuchu w kabinie ciszy oraz diagnoza zaburzeń przetwarzania słuchowego na Platformie Badań Zmysłów – dr Joanna Kowalczyk.

9:40-15:0, sala 3333

„Życie bez barier” – prezentacja przykładowych form wsparcia oferowanych osobom ze specjalnymi potrzebami (druk 3D, druk pismem Braille’a, lupy elektroniczne, sprzęt wspomagający słyszenie, skanery i powiększalniki).

9:40-15:00, sala fitness 3023

„Zdrowy kręgosłup” – ćwiczenia wzmacniające i rozciągające mięśnie odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała – mgr Elżbieta Kuśmierz.

10:00-11:00, strefa ciszy

„Joga na luzie” – dr Katarzyna Błachnio.

10:00-11:00, sala 331

Konsultacje logopedyczne z doraźnym poradnictwem – dr Agnieszka Jarzyńska.

10:00-11:00, sala 4213

Warsztaty scrapbookingowe – tworzenie scrapbookowych stron, kartek i kolaży inspirowanych pozytywnymi emocjami i wspomnieniami. Liczba miejsc ograniczona do 15 osób – obowiązują zapisy – [Warsztaty scrapbooking – Wypełnij formularz](#) – Koło Naukowe TEA.

10:00-11:00, sala 4315

„I już wiesz, co jesz!” – warsztaty o zdrowym żywieniu (piramida zdrowego żywienia, makroskładniki, świadome komponowanie codziennej diety, obalanie popularnych mitów żywieniowych) – mgr dietetyki Aleksandra Marchut, studentka V roku psychologii.

10:00-11:00, sala 4214

Warsztaty walki ze stresem „Wyłącz napięcie. Włącz siebie” – dr Sandra Trzcińska.

10:00-12:00, sala 4227

Diagnostyka narządu ruchu – dr hab. Marcin Bonikowski, prof. APS.

10:00-13:00, Aula D

Stacja z pierwszą pomocą – mgr Mikołaj Kowalewski.

10:40-11:40, sala 1115

Pogadanka nt. publicznych działań zmniejszających ryzyko rozprzestrzeniania się chorób o podłożu wirusowym i bakteryjnym w Polsce – dr Anna Kruk.

11:00-12:00, sala 4214

Warsztaty walki ze stresem „Wyłącz napięcie. Włącz siebie” – dr Sandra Trzcińska.

11:00-12:00, zbiórka w holu przy portierni w budynku C na parterze

„Think & Run”, czyli przebieżka dyskusyjna do Parku Szczyliwickiego, a na koniec wspólne pamiątkowe zdjęcie. W trakcie podyskutujemy o sensie życia w konwencji biegowej: skąd przybiegamy, dlaczego biegniemy i dokąd chcemy dobiec? Czy to „bieganie” ma sens, a jeśli ma, to jaki? – dr Jarosław Janowski (IFiS) i Ida Pałęcka – Prezes KU AZS APS.

11:00-12:00, strefa coworkingowa

Rozmowy o mózgu i aktywności fizycznej – dr Natalia Gawron.

11:00-12:00, strefa ciszy

Warsztaty relaksacyjne – dr Lidia Zabłocka-Żytka.

11:15-11:45, strefa spania (apssszone)

Sala sensoryczna i warsztaty relaksacyjne – techniki redukcji stresu, ćwiczenia oddechowe oraz elementy relaksacji sensorycznej – Koło Naukowe TEA.

11:30-13:00, Sala 4113

„Melius.Care” – medytacja w wirtualnej rzeczywistości (VR) łącząca sztukę, relaksacyjne techniki oddechowe i abstrakcyjne środowisko wizualne – dr Anna Wójcik-Tepper i Paweł Jakowlew.

11:40-12.40, sala gimnastyczna 1059

„Zdrowy kręgosłup” – ćwiczenia wzmacniające i rozciągające mięśnie odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała – mgr Jolanta Parzęcka.

11:40-12:40, sala 4315

„I już wiesz, co jesz!” – warsztaty o zdrowym żywieniu (piramida zdrowego żywienia, makroskładniki, świadome komponowanie codziennej diety, obalanie popularnych mitów żywieniowych) – mgr dietetyki Aleksandra Marchut, studentka V roku psychologii.

12:00-13:00, strefa ciszy

Warsztaty relaksacyjne – dr Lidia Zabłocka-Żytka.

13:00-15:00, aula D

Wykład „Wpływ seksualności dziecka na dorosłe życie” – mgr Mikołaj Kowalewski.

13.15-14.15, sala 3316

Konsultacje logopedyczne z doraźnym poradnictwem – dr Dorota Lipiec.

13.15-13.45, strefa spania (apssszone)

Warsztaty relaksacyjne – techniki redukcji stresu, ćwiczenia oddechowe oraz elementy relaksacji sensorycznej.

Dbaj o zdrowie każdego dnia!

