



BANDIRMA
ONYEDİ EYLÜL
ÜNİVERSİTESİ

DENEYİMLİ ZİHİNLERE YENİLENME PROGRAMI

16-20 EKİM 2023

16 Ekim Pazartesi: Yaşlılarla Sosyal Hizmet (Prof. Dr. Fuat Sezgin Konferans Salonu)

- 10.00-11.30 | Deneyimli Zihinlere Yenilenme Programı Tanıtımı
- 11.30-12.00 | Türkiye'nin Demografik Dönüşümü ve Yaşlanma Eğilimleri
- 13.30-14.00 | Yaşlılık Üzerine Teorik Yaklaşımlar
- 14.00-14.30 | Yaşlılara Yönelik Kamusal Sosyal Yardımlar
- 14.30-15.00 | Sosyal Hizmet Bölümü Program Kapanışı

17 Ekim Salı: Başarılı Yaş Almak (Merkezi Derslik)

- 10.00-12.00 | Riskleri Farketmek Kendi Elimizde!
- 13.30-14.30 | Akılınıza Göre Değil Akıllıca Kullanın! / Akılcı İlaç Kullanımı
- 14.30-15.30 | Tamamlayıcı Tedaviler Gerçekten Tamamlayıcı Mı?
- 15.30-17.30 | Hastalıktan Mı Yaşlılıktan Mı? Geriatrik Sendromlar
- 17.30-18.00 | Hemşirelik Bölümü Program Kapanışı

18 Ekim Çarşamba: Sağlıklı Yaşlanma ve Beslenme Şenliği (Merkezi Derslik)

- 10.30-11.00 | Yaş Alırken Sağlık Kaçmaz: Doğru Beslenmeyle Genç Kalın!
- 11.00-11.30 | Yaşlanma(ma) ve Beslenme ile İlişkili Kronik Hastalıklar
- 11.30-12.00 | Hastalıktan korkma! Geç kalmaktan kork! Sağlık Taramaları Önerileri
- 13.30-15.00 | Sağlıklı Bir Benliğe Adım Adım: Malnütrisyon Kontrolü ve Vücut Kompozisyonu Analizi
- 15.00-16.30 | Mutfağınıza Sağlık Katın: Eğitici Besin Pişirme Atölyesi
- 16.30-17.00 | Beslenme ve Diyetetik Bölümü Program Kapanışı

19 Ekim Perşembe: İlerleyen Yaşlarda Teknoloji (Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi)

- 10.00-10.30 | Temel Teknoloji Becerileri
- 10.30-11.00 | E-Devlet ve Kolaylaştırıcı Sistemler
- 11.00-11.30 | Dijital Ortamda Güvenlik ve Gizlilik
- 11.30-12.00 | Yazılım Mühendisliği Bölümü Program Kapanışı

20 Ekim Cuma: Yaşlılık ve Egzersiz (Merkezi Derslik)

- 10.00-10.30 | Yaş Almak Bedenimizde Neleri Değiştirir?
- 10.30-11.00 | Unutkanlığa Karşı Egzersiz ile Nasıl Mücadele Ederiz?
- 11.00-11.30 | Doğru Duruşu Öğrenelim
- 11.30-12.00 | Düşmeleri Önlemede Hangi Egzersizleri Yapalım?
- 13.30-14.00 | İdrar Kaçırmayı Nasıl Önleyebilirim? / İdrar Kaçırmada Nefes de Etikili Mi?
- 14.00-16.00 | Fiziksel Uyumluğumuzu Değerlendirelim / Haydi Egzersizle Harekete
- 16.00-16.30 | Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü Program Kapanışı
- 16.30-17.00 | DENEYİMLİ ZİHİNLERE YENİLENME PROGRAMI KAPANIŞI

BİLGİ VE KAYIT

TEL: 0266 717 0117

Dahili: 4536/ 4526



Programa katılımın 5 günlük
ücreti toplam 500 TL olup
5 gün boyunca verilecek
öğle yemeği fiyata dahildir.

Kontenjan 30 kişi ile sınırlıdır.

Program sonunda Katılım Belgesi
verilecektir.