

26–28 maja
2022

Centralny Dom Technologii
ul. Krucza 50, budynek Cedet, 1 piętro
00-025 Warszawa



kongres zdrowia kobiet.



Patronaty honorowe



Partnerzy



Patronat medialny



Fundacja Żyjmy Zdrowo po raz pierwszy organizuje w dniach 26–28 maja br. **Kongres Zdrowia Kobiet**. Trzydniowe wydarzenie odbędzie się pod hasłem **Polka – Europa – Zmiana**. Od 45 lat na całym świecie 28 maja obchodzony jest Międzynarodowy Dzień Działania na Rzecz Zdrowia Kobiet, którego celem jest zwrócenie uwagi na to, jak ważne jest zapewnienie wszystkim kobietom prawa do ochrony własnego zdrowia, rozumianego jako dobrostan fizyczny, psychiczny oraz społeczny.

Fundacja Żyjmy Zdrowo od ponad 20 lat zajmuje się promowaniem zdrowego stylu życia i edukacją zdrowotną. Organizując Kongres Zdrowia Kobiet, dołącza tym samym do międzynarodowych działań na rzecz wspierania inicjatyw edukacyjnych na polu zarówno zdrowia fizycznego, jak i psychicznego, szeroko rozumianej profilaktyki oraz wzajemnego wsparcia. To wydarzenie wpisuje się w fundamentalne działania na rzecz kobiet.

Kongres Zdrowia Kobiet rozpoczyna nowy rozdział w dyskusji o standardzie opieki zdrowotnej dla kobiet w Polsce, na którą składają się profilaktyka, poprawa zdrowia i samopoczucia, pomoc psychologiczna, asysta w życiu zawodowym, macierzyństwie oraz opiece nad niepełnosprawnym dzieckiem, rodzicami, we wszystkich indywidualnych wyborach. To także działanie na rzecz poprawy jakości codziennego życia i przyznanie kobietom prawa do świadomego dbania o siebie.

Więcej informacji, w tym ramowy program znajduje się na stronie <http://www.kongreszdrowiakobiet.pl/>

W ramach Kongresu planowane są sesje tematyczne w poniższych obszarach m.in.:

- **Zdrowie od kuchni**
- **Nowotwory kobiece – profilaktyka, leczenie, wsparcie pacjentów i rodzin**
- **Jak pomagać w piękny i przemyślany sposób? • Choroby cywilizacyjne**
- **Życie zaczyna się po 50. • Polka – Europa – Zmiana • Smart ageing**

Formuła Kongresu:

Hybrydowa – wydarzenie zorganizowane zostanie stacjonarnie z transmisją on-line w serwisie informacyjnym **Medexpress.pl**

RAMOWY PROGRAM KONGRESU

26 maja – I dzień

9.00–9.15 Rozpoczęcie Kongresu

Anna Clunes, ambasador Wielkiej Brytanii w Polsce – powitanie

9.15–10.15 Nowotwory kobiece – profilaktyka i leczenie, wsparcie pacjentów i rodzin

Moderuje: **red. Iwona Schymalla**

- **Krystyna Janda**, aktorka filmowa i teatralna
- **dr n. med. Mariola Kosowicz**, psycholog kliniczny, psychoterapeuta, psychoonkolog, kierownik Poradni Zdrowia Psychicznego, Narodowy Instytut Onkologii – Państwowy Instytut Badawczy im. Marii Skłodowskiej-Curie
- **dr n. med. Agnieszka Jagiełło-Gruszfeld**, Klinika Nowotworów Piersi i Chirurgii Rekonstrukcyjnej, Narodowy Instytut Onkologii – Państwowy Instytut Badawczy im. Marii Skłodowskiej-Curie
- **Barbara Dziuk**, członkini Sejmowej Komisji Zdrowia, przewodnicząca Zespołu ds. chorób rzadkich
- **Krystyna Wechmann**, prezes Federacji Stowarzyszeń Amazonki
- **dr Joanna Streb**, specjalista onkologii klinicznej, specjalista medycyny rodzinnej
- **Anna Hencka-Zyser**, założycielka Fundacji Spa for Cancer

10.20–11.20 Zdrowie – biznes – praca

Moderuje: **red. Iwona Schymalla**

- **prof. Gertuda Uścińska**, prezes Zakładu Ubezpieczeń Społecznych
- **Agnieszka Grzybowska-Zalewska**, prezes Zarządu Sanofi-Aventis
- **Jadwiga Emilewicz**, b. wiceprezes Rady Ministrów, b. minister rozwoju
- **Beata Małecka-Libera**, przewodnicząca Senackiej Komisji Zdrowia
- **Barbara Dziuk**, członkini Sejmowej Komisji Zdrowia, przewodnicząca Zespołu ds. chorób rzadkich
- **Zofia Małas**, prezes Naczelnej Rady Pielęgniarek i Położnych

11.20–11.30 Ambasada Wielkiej Brytanii

Projekty na rzecz zdrowia oraz profilaktyki

prof. Sarah Harper CBE, gerontolog, University of Oxford

11.30–11.45 Przerwa kawowa

11.45–12.45 Pacjent i rodzina – depresja łączy w chorobie

Moderuje: **red. Katarzyna Wolska**

- **prof. Agata Szulc**, kierownik Kliniki Psychiatrycznej, Wydział Nauk o Zdrowiu, Warszawski Uniwersytet Medyczny
- **prof. Marcin Wojnar**, kierownik Katedry i Kliniki Psychiatrycznej, Warszawski Uniwersytet Medyczny
- **Anna Morawska-Borowiec**, prezes Fundacji Twarze Depresji
- **dr Ewa Woydyłło-Osiatyńska**, psycholog, terapeuta uzależnień
- **Adrianna Sobol**, psycholog, Warszawski Uniwersytet Medyczny, założycielka portalu Zdrowie Zaczyna się w Głowie

12.45–13.00 Wywiad z naukowczynią

dr Nuria Malats, członkini Rady Naukowej Europejskiego Towarzystwa Badań Urologicznych (European Society of Urological Research)



13.00–13.30 **Żywnienie to leczenie**

Moderuje: **red. Halina Pilonis**

- **dr inż. Katarzyna Okręglika**, specjalista w zakresie żywienia człowieka i dietetyki, Zakład Medycyny Zapobiegawczej i Higieny, Warszawski Uniwersytet Medyczny
- **Katarzyna Cichopek**, aktorka, prezenterka telewizyjna
- **Hanna Szpunar-Radkowska**, dietetyk kliniczny

13.30–14.15 **Lunch**

14.15–15.15 **Układ nieidealny, jak choroba wpływa na pracę i karierę? Jak zarządzać chorobą?**

Moderuje: **red. Kalina Gierblińska**

- **Iga Rawicka**, prezes Fundacji EuropaColon Polska
- **Anna Charko**, prezes Fundacji Ludzie i Medycyna
- **Marta Wiśniewska**, piosenkarka, tancerka oraz instruktorka tańca, prezenterka telewizyjna
- **Malina Wieczorek**, prezes Fundacji SM – Walcz o Siebie

27 maja – II dzień

10.00–10.55 **Matki superzdrowie**

Moderuje: **red. Halina Pilonis**

- **prof. Jolanta Sykut-Cegielska**, konsultant krajowy ds. pediatrii metabolicznej, przewodnicząca Zarządu Polskiego Towarzystwa Wrodzonych Wad Metabolizmu
- **dr Monika Łukasiewicz**, ginekolog, seksuolog
- **Elżbieta Brzozowska**, wiceprezes Fundacji Koalicja dla Wcześnieika
- **Monika Małkowska**, matka dzieci z SMA

10.55–11.15 **Powerspeech**

Jak pomagać w piękny i przemyślany sposób?

Olga Ślepowrońska, psycholożka i terapeutka osób z autyzmem

11.15–11.25 **Ambasada Wielkiej Brytanii**

Projekty na rzecz zdrowia oraz profilaktyki

Tiffany Sadler, ambasador Wielkiej Brytanii w Słowenii

11.25–12.20 **Polka – Europa – Zmiana**

Moderuje: **red. Kalina Gierblińska**

- **prof. Bogdan Wojtyniak**, zastępca dyrektora Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego – PZH PIB, kierownik Zakładu Monitorowania i Analiz Stanu Zdrowia Ludności
- **prof. Adam Maciejczyk**, dyrektor naczelny Dolnośląskiego Centrum Onkologii
- **dr hab. n. med. Elżbieta Senkus-Konefka**, Klinika Onkologii, Gdański Uniwersytet Medyczny
- **dr hab. n. med. Maciej Niewada**, farmakoekonomista, Warszawski Uniwersytet Medyczny

12.20–12.30 **Przerwa kawowa**

12.30–13.00 **Życie z chorobą, czyli jak zmieniła się opieka nad pacjentką z rakiem piersi**

- **Anna Kupiecka**, prezes Fundacji OnkoCafe
- **Krystyna Wechmann**, prezes Federacji Stowarzyszeń Amazonki
- **Magdalena Kardynał**, prezes Fundacji OmeaLife



13.00–14.00 Choroby cywilizacyjne

Moderuje: **red. Iwona Schymalla**

- **prof. Agnieszka Słowik**, konsultant krajowy w dziedzinie neurologii, kierownik Oddziału Klinicznego Neurologii Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie
- **prof. Leszek Czupryniak**, kierownik Kliniki Diabetologii i Chorób Wewnętrznych, Warszawski Uniwersytet Medyczny
- **prof. Marcin Czech**, Instytut Matki i Dziecka
- **prof. Przemysław Mitkowski**, prezes Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego
- **dr n. med. Agnieszka Jagiełło-Gruszczyńska**, Klinika Nowotworów Piersi i Chirurgii Rekonstrukcyjnej, Narodowy Instytut Onkologii – Państwowy Instytut Badawczy im. Marii Skłodowskiej-Curie

14.00–14.20 Przegląd apteczki kobiety

dr n. farm. Rafał Miozga

14.20–15.10 Życie zaczyna się po 50.

Moderuje: **red. Iwona Schymalla**

- **prof. Michał Lew-Starowicz**, kierownik Kliniki Psychiatrii Centrum Medycznego Kształcenia Podyplomowego w Warszawie
- **dr Barbara Jerschina**, ekspert medycyny estetycznej i przeciwstarzeniowej
- **Krystyna Kofta**, pisarka
- **dr n. med. Jacek Tulimowski**, ginekolog, położnik
- **Bożena Stasiak**, dziennikarka, autorka książek popularyzujących wiedzę medyczną

15.10–15.30 Wykład

prof. Magdalena Olszanecka-Glinianowicz, kierownik Zakładu i Katedry Zakładu Promocji Zdrowia i Leczenia Otyłości, Wydział Nauk Medycznych w Katowicach, Śląski Uniwersytet Medyczny

15.30 Lunch

28 maja – III dzień

WARSZTATY

9.00–10.30 Smart ageing

- **Estera Wojtczuk-Sońta**, kosmetolog z dwunastoletnim doświadczeniem w branży beauty. Absolwentka państwowej uczelni Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej. Studentka pielęgniarstwa
- **Angelika Motopulos**, dietetyk, szkoleniowiec i mówca motywacyjny. Wiedzę zdobywała m.in. na Uniwersytecie Medycznym we Wrocławiu, Uniwersytecie SWPS i w Laboratorium Psychoedukacji w Warszawie

10.30–12.00 Silny głos kobiet – poznaj techniki

Magdalena Czerwińska, trenerka emisji głosu, dykcji, śpiewu klasycznego i estradowego

12.00–13.30 Opieka wychnieniowa – opiekun na pierwszym planie

Olga Ślepówrońska, psycholożka, terapeutka osób z autyzmem. Prezeska Stowarzyszenia Muditą, które oferuje wielowymiarowe, w tym wychnieniowe wsparcie bliskim osób z niepełnosprawnościami

13.30–15.00 Znajdź w sobie moc. Zadbaj o siebie!

Konsorcjum SUWAK – Coaching i Mentoring Kryzysowy, tworzy zespół trzech kobiet, które łączy pasja wspierania osób w kryzysie psychicznym