

NADMORSKA SZKOŁA MENOPAUZY I ANTI-AGING

PROGRAM

2-3 października 2026

GDYNIA

Hotel „Nadmorski”, ul. Ejmondka 2



2.10.2026 (piątek)

9:30-11:15 Warsztaty Sekcji Medycyny Prewencyjnej i Przeciwstarzeniowej

- Terapia ruchem – prof. Iwona Głowacka-Mrotek
Terapia ruchem: dynamiczny warsztat łączący trening siłowy, ćwiczenia z gumami i hantlami, elementy równowagi oraz marsz z kijkami. Uczestniczki poznają proste i skuteczne formy aktywności wspierające siłę mięśniową, zdrowie kości, wydolność i sprawność w okresie menopauzy. To praktyczna dawka ruchu, którą można łatwo przenieść do codziennego życia

lub

- Ornitologia terapeutyczna – prof. Sławomir Murawiec
Ornitologia terapeutyczna: warsztat zaplanowano jako praktyczne doświadczenie umożliwiające osobom uczestniczącym przeżycie zjawisk psychologicznych mających znaczenie dla terapeutycznego oddziaływania kontaktu z dziko żyjącymi gatunkami ptaków, które można napotkać w środowisku wybrzeża Bałtyku. Coraz więcej doświadczeń praktycznych i publikacji naukowych wskazuje, że uważna obserwacja ptaków i ich zachowań, a także słuchanie głosów może mieć korzystny wpływ na samopoczucie psychiczne. Pewne cechy obecności ptaków, jak nieprzewidywalność pojawiania się, ruch i bogactwo gatunków mają dla tego działania kluczowe znaczenie. Wywołana wymienionymi cechami obecności ptaków konieczność przekierowania uwagi, „oderwania się” od bieżących treści myślowych (od pochłonięcia bieżącymi problemami) sprzyja uzyskaniu regulacji emocjonalnej, szerszej perspektywy myślenia, redukcji napięcia psychicznego, poprawie funkcji poznawczych uzyskaniu pozytywnych doświadczeń emocjonalnych (i społecznych, jeśli obserwacja dokonywana jest wspólnie, tak jak w trakcie warsztatu).

Zbiórka chętnych przed Hotelem

11:45-12:00 Powitanie i wprowadzenie (prof. Wojciech Zgliczyński) (15')

12:00-14:00 Sesja I

Współczesne wyzwania medycyny prewencyjnej i przeciwstarzeniowej

- Dlaczego potrzebujemy medycyny długowieczności? – prof. Wojciech S. Zgliczyński (25')
- Longevity – overdiagnosis, overtreatment, over-medicalization? – dr Alicja Baska (25')
- Czy cierpimy na zespół deficytu natury? – prof. Sławomir Murawiec (25')
- Wypalenie zawodowe lekarzy – tba – dr Magdalena Flaga-Łuczkiwicz (25')
- Dyskusja (20')

14:00-14:30 PRZERWA LUNCHOWA

14:30-16:30

Sesja II

Filary długowieczności;

- Sen i chronobiologia – prof. Dominika Kanikowska (25')
- Ruch – prof. Iwona Głowacka-Mrotek (25')
- Odżywianie – dr Alicja Baska (25')
- Regulacja stresu – dr Paulina Pepłowska (25')
- Dyskusja (20')

16:30-17:00 PRZERWA KAWOWA

17:00-19:00

Sesja III

Ocena i postępowanie w medycynie prewencyjnej i przeciwstarzeniowej

- Markery długowieczności - jak mierzyć wiek biologiczny? – dr Alicja Dudek (25')
- Longevity skóry i włosów - praktyczne rady dermatologa – prof. Barbara Zegarska (25')
- Mikrobiota jelitowa w zdrowym starzeniu się - znaczenie i możliwości modyfikacji – mgr farm. Zofia Winczewska (25')
- Szczepienia jako interwencja wspierająca długowieczność – prof. Wojciech S. Zgliczyński (25')
- Dyskusja (20')

3.10.2026 (sobota)

9:00-11:00

Sesja IV

Co nowego i ważnego w menopauzie i andropauzie ? (część 1)

- Poliendokrynnny metaboliczny zespół jajnikowy (PMOS) zamiast PCOS (The Lancet maj 2026) – prof. Wojciech Zgliczyński (25')
- Leczenie hormonalne menopauzy a rak piersi (The Lancet czerwiec 2026) – dr Małgorzata Bińkowska (25')
- Osteoporoza u kobiet z rakiem piersi (ENDO 2026) – dr Piotr Dudek (25')
- Standardy postępowania w hipogonadyzmie czynnościowym u chorych z cukrzycą t. 2 – prof. Michał Rabijewski (Endo Pol. 2026) (25')
- Dyskusja (20')

11:00-11:30 PRZERWA KAWOWA

11:30-13:30

Sesja V

Co nowego i ważnego w menopauzie i andropauzie ? (część 2)

- Farmakoterapia menopauzy – dr Małgorzata Bińkowska (25') *wykład pod patronatem firmy Astellas*
- Leczenie nadwagi i choroby otyłościowej – prof. Alina Kuryłowicz (25') *patronat firmy Novo Nordisk*
- Medycyna mitochondrialna – dr Ewa Drozd-Styk (25')
- Leczenie hipogonadyzmu u starszych mężczyzn – prof. Michał Rabijewski (25')

- Dyskusja (20')

13:30-14:30 PRZERWA LUNCHOWA

14:30-16:30

Sesja VI

Praktyczne rady – jak postępować z: (część 1)

- Otyłością w menopauzie – prof. Alina Kuryłowicz (20') *wykład pod patronatem firmy Vivus*
- Otyłością i bezdechem sennym – prof. Jacek Wolf (20') *wykład sponsorowany firmy Eli Lilly*
- Hiperandrogenizmem po menopauzie – prof. Wojciech Zgliczyński (20')
- Endometrioza po menopauzie – dr Katarzyna Szlednak-Sauer (20')
- Objawami menopauzy, gdy HTM nie jest możliwe – prof. Artur Jakimiuk (20')
- Dyskusja (20')

16:30-17:00 PRZERWA KAWOWA

17:00-19:00

Sesja VII

Praktyczne rady – jak postępować z: (część 2)

- Suplementacją witaminy D – dr Piotr Dudek (25')
- Antykoncepcją w perimenopauzie – dr Małgorzata Bińkowska (25')
- Urogenitalnym zespołem menopauzalnym – prof. Artur Jakimiuk (25')
- Przedwczesną niewydolnością jajników (POI) – dr Katarzyna Szlednak-Sauer (25')
- Dyskusja (20')

*Wersja z dn. 16.09.2026
Program może ulec nieznacznej zmianie*

