

## V FORUM KOBIET ODDZIAŁU POZNAŃSKIEGO SEP

**W dniu 8 grudnia 2023 r. odbyło się już piąte Forum Kobiet Oddziału Poznańskiego SEP, w którym wzięło udział 17 koleżanek. Po przywitaniu uczestniczek Forum przez prezes Oddziału Poznańskiego SEP Koleżankę Aleksandrę Rakowską, wysłuchano wykładu prof. dr hab. Idy Laudańskiej-Krzemińskiej z Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu – Zakład Nauk o Aktywności i Promocji Zdrowia – na temat „Aktywność fizyczna w każdym wieku”.**

Pani Profesor przedstawiła wyniki aktualnych badań na temat aktywności fizycznej i ruchowej społeczeństwa, omówiła zalety aktywności fizycznej i ruchowej oraz problemy zdrowotne wynikające z ich braku. Po wykładzie koleżanki zadawały pytania i w rezultacie stwierdziły, że należy mniej siedzieć, a więcej się poruszać, najlepiej w miłym towarzystwie.

Następnie Kol. Violetta Stachowiak przedstawiła informację o VI Dyskusyjnym Forum Kobiet SEP, które odbyło się w dniach 12 i 13 maja 2023 r. w Radomiu. W Forum uczestniczyły 4 koleżanki z Oddziału Poznańskiego SEP. Podkreślały bardzo profesjonalne przygotowanie Forum przez Koleżanki z Radomia.

*opracowanie: Renata Kurka  
sekretarz OP SEP*



