



dr **RAFAŁ KUBACKI** – adiunkt w Akademii Wychowania fizycznego we Wrocławiu, posiada 7 Dan w Judo i 3 Dan w Ju-jitsu, dwukrotny mistrz świata w judo i mistrz Europy, siedemnastokrotny mistrz polski, trener, pedagog, ambasador nagrody fair play, odtwórca postaci Ursusa w filmie *Quo Vadis* Jerzego Kawalerowicza. Od 2018 roku prowadzi wraz z żoną Agnieszką Rauk-Kubacką zajęcia usprawniające dla osób starszych w ramach autorskiego projektu Mobilny Senior.



dr hab. inż. **ROBERT GAJDA** – adiunkt w Katedrze Żywnienia Człowieka Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu. Autor kilkunastu artykułów naukowych dotyczących żywienia osób w starszym wieku oraz współautor dwóch książek popularnonaukowych. Aktywny uczestnik kilkunastu konferencji naukowych. Członek Polskiego Towarzystwa Technologów Żywności oraz Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego. Prelegent w wielu organizacjach senioralnych na terenie województwa dolnośląskiego. Badacz bezpieczeństwa żywnościowego i ryzyka żywieniowego wśród osób starszych w Polsce.



prof. dr hab. **MAŁGORZATA SOBIE SZCZAŃSKA** – absolwentka i długoletni pracownik badawczo-dydaktyczny Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu. W latach 2012–2019 pełniła funkcję dziekana Wydziału Lekarskiego tej Uczelni. Była inicjatorką powstania Katedry i Kliniki Geriatrii Uniwersytetu Medycznego, którą kieruje od 2017 roku. Jest autorką i współautorką około 400 publikacji naukowych i kilkudziesięciu rozdziałów w podręcznikach oraz autorką lub redaktorem siedmiu monografii. Prowadzi praktykę lekarską w dziedzinie chorób wewnętrznych i geriatrii. Działa w zarządach Międzynarodowego Towarzystwa Elektrokardiologii, Sekcji Ergonomii Wieku Podeszłego Oddziału Dolnośląskiego PAN, Polskiego Towarzystwa Gerontologii i Kolegium Lekarzy Specjalistów Geriatrii w Polsce oraz pełni funkcję Prezesa Fundacji „Szczęśliwy Senior”.



AGNIESZKA RAUK-KUBACKA – Mistrzyni Polski Seniorów i Juniorów w akrobatyce sportowej w trójkach kobiet, trener kl. II, instruktor fitness, doradca zawodowy oraz trener szkoleń m.in. Gimnastyczne ABC. Od 20 lat prowadzi zajęcia z akrobatyki sportowej z dziećmi i młodzieżą według własnego programu nauczania. Od 2018 roku prowadzi zajęcia usprawniające dla osób starszych w ramach autorskiego projektu Mobilny Senior.

MOBILNY SENIOR **Jak się dobrze zestarzeć?**

MOBILNY SENIOR

RAFAŁ KUBACKI
MAŁGORZATA IZABELA
SOBIE SZCZAŃSKA
ROBERT GAJDA
AGNIESZKA
RAUK-KUBACKA



Jak się dobrze zestarzeć?

Porady dotyczące diety oraz aktywności fizycznej

ISBN: 978-83-67831-41-3