

Harmonogram Wydarzenia

Zdrowy Senior w Mikołajki

5 grudnia 2024 r.

Mała Hala TAURON Arena Kraków

Otwarcie drzwi: 8:30

1. Godz. 09:00 – 15:00: bezpłatne porady, konsultacje i badania w strefie Pacjenta

2. Program sceny:

- 09:00 Otwarcie Wydarzenia
- 09:20 – 10:25 Pierwsza pomoc dla Seniorów: pokaz/warsztat
- 10:25 – 10:30 Konferansjerka + pokaz filmu Wodociągów Miasta Krakowa S.A.
- 10:30 – 10:50 Pigułka ekspercka: Tadeusz Bochnia, Wodociągi Miasta Krakowa S.A
- 10:50 – 11:00 DJ + konferansjerka
- 11:00 – 11:20 Prezentacja projektu Perty w Wielkim Mieście - Advanced LifeStyle + pigułka ekspercka dot. dobrostanu na emeryturze – Magdalena Cichańska
- 11:20 – 11:25 Konferansjerka
- 11:25 – 12:00 Zajęcia ruchowe: połączenie baletu (tańca klasycznego) z elementami tańca ludowego - Kinga Kużdżał
- 12:00 – 12:05 Konferansjerka
- 12:05 – 12:35 GRUPA KOLOROWI + pigułka ekspercka “Stylowy Senior” - Joanna Monasterska
- 12:35 – 13:30 DJ + konferansjerka
- 13:30 – 14:00 Jak dbać o dobrostan? - modele teoretyczne vs. dobre praktyki/ prezentacja wybranych technik relaksacyjnych - Sylwia Tałach
- 14:00 – 15:00 DJ + konferansjerka
- 15:00 Zakończenie imprezy

3. Program warsztatów:

- 10:00 – 11:00 Koncert mis tybetańskich - sala warsztatowa: Kinga Czerwińska
- 10:00 – 13:00 Warsztaty rękodzielnicze - Mała Hala
- 12:00 – 13:00 Techniki relaksacyjne na dobry sen – sala warsztatowa: Sylwia Tałach
- 13:30 – 14:30 Warsztat automasażu – sala warsztatowa: Klaudia Bałazy