

**SZCZĘŚLIWY SENIOR
RAMOWY PROGRAM WYDARZENIA**

02.10 – SŁUPSK- TEATR LALEK –TĘCZA

11:00- 11:15 – Powitanie uczestników wydarzenia – Radna Sejmiku Danuta Wawrowska oraz Aga Kozak- Wysokie Obcasy

11:15- 12:00 – DJ WIKA - Wirginia Szmyt –działaczka społeczna zaangażowana w sprawy seniorów. Inspiracyjna rozmowa na temat aktywności życiowej oraz pasji. Czy chęć do pracy, dobre i pozytywne nastawienie to połowa sukcesu w drodze do bycia zdrowym i aktywnym seniorem?

Krótką przerwą

12:00-12:15 – Wystąpienie psychologa „ Jak zmienić nastawienie, aby móc w pełni przejąć kontrolę nad własnym samopoczuciem”

I Przerwa kawowa

12:30- 13:130 – Warsztat Pielęgnacji Własnych Wspomnień. Jak znaleźć te szczęśliwe chwile? Jak je pielęgnować i przekazywać, żeby nie było nudno - nam i naszym bliskim? Jak budować siebie - swoją tożsamość - i nasze plany na przyszłość ze wspomnień?

13:30- 13:45 – II Przerwa kawowa oraz rozmowy w kuluarach

13:45- 14:45 – Lekcja Tańca

14:45-15:00 – Zamknięcie wydarzenia przez redakcję Gazety Wyborczej. Upominek dla uczestników.

Dodatkowo w ramach wydarzenia :
punkt porad psychologicznych, porady dietetyka