

SPOTKANIE

Aktywny i zdrowy Senior



KIEDY

10 października 2019
10:00–14:30

GDZIE

Rypińskie Centrum Sportu
ul. Dworcowa 11, Rypin

ORGANIZATOR

**Regionalny Ośrodek Polityki
Społecznej w Toruniu**

**LICZBA MIEJSC
OGRANICZONA,
decyduje kolejność
zgłoszeń**

JAK DOKONAĆ ZGŁOSZENIA

- telefonicznie pod nr 56 657-14-69
- przesyłając formularz zgłoszeniowy na adres: e.malinowska@rops.torun.pl lub faxem na nr 56 657-14-61

DO 8 PAŹDZIERNIKA 2019 R.

SZCZEGÓŁOWE INFORMACJE

pod nr tel. 56 657-14-69

Program spotkania

9:30	Rejestracja uczestników
10:00 – 10:10	Przywitanie uczestników
10:10 – 11:10	Radosław Perkowski Aktywizacja seniorów, formy spędzania czasu wolnego, korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej w wieku starszym
11:10 – 12:10	Małgorzata Rewers Optymalne pozycje ułożeniowe i bezpieczny transfer osób starszych
12:10 – 13:00	Przerwa kawowa
13:00 – 14:00	Agnieszka Kudanowska Czas-przyjaciel czy wróg człowieka - jak zaprzyjaźnić się z czasem i utrzymać zdrowie na długie lata
14:00 – 14:30	Podsumowanie spotkania oraz dyskusja

Liczba miejsc jest ograniczona, o zakwalifikowaniu decyduje kolejność zgłoszeń

Karty zgłoszeniowe należy przesać w nieprzekraczalnym terminie do dnia **08.10.19 r.**