

## PROGRAM SOBOTA, 14.04.2018

### SCENA

- 10.00 otwarcie ekspozycji dla zwiedzających  
11.00 – 11.10 Topdance Senior  
11.10 – 11.20 oficjalne otwarcie  
11.20-11.30 Topdance Senior  
11.30-11.45 Gimnastyka, Pomorskie Centrum Reumatologii  
11.45-12.00 Zorba oraz taniec nowoczesny, Centrum Aktywności Seniora w Gdyni  
12.00-13.00 przerwa  
13.00 –13.15 Karate seniorów, Akademia Karate Tradycyjnego w Sopocie  
13.15-13.30 Taniec latino oraz tańce w kręgu, Centrum Aktywności Seniora w Gdyni  
13.30-13.45 Taniec hiszpański – Fundacja Fly z Gdyni  
13.45-14.00 Tai chi, Practical Method – Tai Chi Gdynia  
14.00-15.00 przerwa  
**15.00-15.30 Pokaz mody, Centrum Aktywności Seniora w Gdyni**

### WARSZTATY RUCHOWE (SALA B, I PIĘTRO)

- 12.00-13.00 Topdance Senior  
13.30-14.30 Karate, Akademia Karate Tradycyjnego w Sopocie  
14.45-15.30 Tai chi, Practical Method – Tai Chi Gdynia

### WYKŁADY/WARSZTATY (SALA A, PARTER)

- 12.00-13.00 Smaczne, tanie i zdrowe pasty kanapkowe, Sopotcki Dom Sąsiedzki „Broadway” oraz „Koc i Książka”  
13.15-14.15 Stosowanie leków ziołowych przez seniorów, Labofarm  
14.30-15.30 Zaćma – problem zdrowotny i demograficzny, Europejska Grupa Medyczna

### WARSZTATY ARTYSTYCZNE (HALA GŁÓWNA)

- 12.00-13.00 Kompozycje kwiatowe w naczyniu, Projekt Kwiaty & Agu Leśniewska  
13.15-14.15 Kartki okolicznościowe techniką quillingową, Sopotcki Dom Sąsiedzki „Broadway”  
14.30-15.30 Bransoletki pokoleniowe z koralików, Dom Sąsiedzki, Sopotcki Dom Sąsiedzki „Potok”

## PROGRAM NIEDZIELA, 15.04.2018

### SCENA

10.00 Otwarcie ekspozycji dla zwiedzających

11.00-11.15 Zdrowy kręgosłup 60+, Sopocki Dom Sąsiedzki „Potok”

11.15-11.30 Teatr tańca – Młodzieżowy Dom Kultury w Sopocie

11.30-11.35 Taniec lambeth walk, Sopocki Dom Sąsiedzki „Broadway”

11.35-11.50 Joga, Zdrowi i Aktywni, Klinika Stresu

11.50-12.00 Taniec Country, Sopocki Dom Sąsiedzki „Broadway”

12.00-13.00 przerwa

13.00-13.20 Konkurs „Wiosenne kapelusze” - prezentacja

13.20-13.35 Samoobrona, Straż Miejska w Sopocie oraz Krav Maga Pomorze

13.35-13.45 Taniec hiszpański – Fundacja Fly

13.45-14.00 Konkurs „Wiosenne kapelusze” -rozstrzygnięcie

14.00-15.00 przerwa

**15.00 Potańcówka z DJ-em oraz wodzirejem z Brygady S.**

### WARSZTATY RUCHOWE (SALA B, I PIĘTRO)

11.30-12.30 Zdrowy kręgosłup 60+, Sopocki Dom Sąsiedzki „Potok”

12.45-13.45 Taniec lambeth walk, Sopocki Dom Sąsiedzki „Broadway”

14.00-15.00 Samoobrona, Straż Miejska w Sopocie oraz Krav Maga Pomorze

### WYKŁADY/WARSZTATY (SALA A, PARTER)

11.30-12.30 Mini ogródek na parapecie, Usługi Ogrodnicze „The Garden”

12.45-13.45 Urządzenia zwiększające bezpieczeństwo seniora w domu, Polskie Centrum Opieki

14.00-15.00 Obsługa komputerów oraz smartfonów, Sopocki Uniwersytet Trzeciego Wieku

### WARSZTATY ARTYSTYCZNE (HALA GŁÓWNA)

11.30-12.30 Kwiaty z kolorowej bibuły, Biblioteka Sopocka

12.45-13.45 Wiosenne doniczki (decoupage), Sopocki Uniwersytet Trzeciego Wieku

14.00-15.00 Kwiatowe podkładki pod kubek (decoupage), Sopocki Uniwersytet Trzeciego Wieku

\* uprzejmie informujemy, że program może ulec niewielkim zmianom.