



## AKTYWNA NIEDZIELA - DZIEŃ DZIECKA

2 czerwca 2019 r., godz. 10.00 – 16.00

### PROGRAM

#### SALA WYKŁADOWA

- 10:00 – 11:30: „**JAK ROZMAWIAĆ Z DZIEĆMI, ABY NAS SŁUCHAŁY**”  
PRELEGENT: Bartosz Karcz, Uniwersytet SWPS
- 11:30 – 12:30: „**DETOKSYKACJA UKŁADU POKARMOWEGO**”  
PRELEGENT: Dagmara Oszmian, Fit Klub Trójmiasto
- 12:30 – 14:00: „**PROBLEMY SKÓRY U NASTOLATKÓW**” – wykład dla rodziców i nauczycieli  
PRELEGENT: Małgorzata Krzykowska
- 14:00 – 15:00: „**DLACZEGO DZIECI MAJĄ WADY POSTAWY, CO ROBIĆ ŻEBY MIEĆ ZDROWY KRĘGOSŁUP**”  
PRELEGENT: Jaremi Sciepurko
- 15:00 – 16:30: „**ZACZNIJ CZERPAĆ RADOŚĆ Z DOBRYCH RELACJI OD DZIŚ!**”  
PRELEGENT: Monika Stankiewicz

#### SALA WARSZTATOWA (rozgrzewkowa)

- 10:00 – 11:30: „**KLUCZ DO SZTUKI**” - warsztat artystyczny  
PROWADZĄCA: Aleksandra Bańkowska
- 11:30 – 12:30: „**MINDFULNESS DLA DZIECI I NIE TYLKO ...**” - technika uważności  
PROWADZĄCA: Maria Graczyk
- 12:30 – 14:00: „**1, 2, 3 I .... RATUJESZ TY !**” - warsztat z prowadzenia pierwszej pomocy  
PROWADZĄCY: Wojciech Klupś
- 14:00 – 15:00: „**DREAM MAMA**” - warsztat dla kobiet w ciąży  
PROWADZĄCA: Natalia Wojdak
- 15:00 – 16:30: „**CZUJESZ TO?!**” - warsztat emocji  
PROWADZĄCA: Bogusława Gontarz

#### SALA TRENINGOWA

- 10:00 - 11:00: **Wspólna zabawa ze „Sponerem”**
- 11:00 - 12:30: **Trening JUDO z JUDOLANDIĄ**
- 12:30 - 14:00: **SIEMANKO, i tańcz razem z nami!**
- 14:00 - 14:45: **ZUMBA Kids!**
- 14:45 - 16:00: **ZUMBA dla dorosłych**

#### ARENA GŁÓWNA

- **MOSiR Sopot:** Badminton, Speed Badminton
- **JUMPCITY:** Trampoliny, pokazy akrobatyczne
- **ROLL4ALL:** Szkółka rolkarska
- **TREFL i Treflersi:** Gry planszowe
- **Stadion Energa:** Dmuchaniec
- **AWFIS:** NIBYLANDIA z Piotrusiem Panem
- **Stopek Adventure Team:** Mini tor przeszkód
- **Stoisko Rehasport Clinic:** Porady fizjoterapeutyczne
- **Fit Klub Trójmiasto:** Analiza składu ciała
- **Classic Restaurant:** Zdrowe soki
- **Stoisko ORTOSTOP:** Podoskopowe badania stóp dla dzieci i dorosłych
- **Stoisko Zielony Spichlerz:** Zdrowa żywność
- **Stoisko SPOONER:** Zabawa na desce „Sponer”
- **Profesjonalne malowanie twarzy:** tęczowe i pełne blasku makijaże dla dzieci ( od 10.00 do 12.00 )
- **GRA TERENOWA z upominkami** (Gmina Miasta Sopotu, Fun Climb Gdańsk)