

## HARMONOGRAM III OGÓLNOPOLSKICH SENIORALIÓW W KRAKOWIE:

8.10.2016 r.

Część oficjalna	
9.00	Uroczysta msza święta w Kościele Mariackim
10.00	Parada uczestników i zorganizowanych grup seniorów z całej Polski przez Rynek Główny, ul. Floriańską, Pl. Matejki, ul. Warszawską do Politechniki Krakowskiej (budynek Działownia, ul. Warszawska 24)
11.00	Otwarcie konferencji przez organizatorów (Głos Seniora oraz UTW w Centrum Pedagogiki i Psychologii PK)
11.05	Część artystyczna – występ Zespołu Pieśni i Tańca Małe Słowianki
11.15	Otwarcie przez patronów honorowych
Część wykładowa	
11.30	<i>Moc srebrnych kapeluszy</i> , dr inż. prof. oświaty W. M. Francuz
11.50	<i>Polityka pro-seniorska w RP</i> – przewodnicząca Komisji ds. Polityki Senioralnej, Małgorzata Zwiercan
12.20	<i>Medyczne aspekty aktywizacji Seniorów</i> , dr n. med. Krzysztof Czarnobilski (Szpital MSWiA)
12.50	<i>Proseniorska Polityka Polskich Uzdrawisk</i> , Uzdrawisko Busko-Zdrój S.A. (180 lat tradycji)
13.20	<i>Wyprzedzić smutek</i>
13.50	Poczęstunek

Organizatorzy:

1. Panel – Zdrowy Styl Życia	2. Panel – Bezpieczny Senior
14.20 <i>Jak dbać o zdrową skórę po 60 tce,</i> dr kosmetologii Izabela Załęska (AWF, PWSZ w Nowym Targu)	14.20 <i>Zażywaj leki bezpiecznie</i>
14.40 <i>Nieprawidłowe oddychanie w procesie</i> <i>rozwoju patologii,</i> mgr Zdzisław Kapera	14.40 <i>Senior – świadomy konsument!</i>
15.00 <i>Muzykoterapia z użyciem gongów</i>	15.00 <i>Bezpieczne oszczędzanie</i>
15.30 <i>Serce masz tylko jedno,</i> ekspert z Uzdrowiska Nałęczów	15.30 <i>Nie daj się oszukać,</i> przedstawiciel Komendy Wojewódzkiej Policji w Krakowie
<b>Część Rozrywkowa</b>	
16.00 Finały konkursów: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seniorzy-Mentorzy: „Opowiedz Nam Swoją Historię”</li> <li>• Konkurs na najliczniejszą reprezentację organizacji seniorskiej na III Ogólnopolskich Senioraliach w Krakowie</li> <li>• Wręczenie nagród ambasadorom i wolontariuszom GS, OKS i UTW PK</li> <li>• Loteria z nagrodami</li> </ul>	
16.30 Pokaz Mody 60+ STYLOWA SENIORKA	
17.00 Zakończenie III Ogólnopolskich Senioraliów w Krakowie	
17.10 Koncert Seniora Roku 2013 Jerzego Bożyka i POCZĘSTUNEK	
18.00 KINO DLA SENIORA – kino Paradox, ul. Krupnicza 38	
20.00 Międzypokoleniowa impreza z DJ Wiką (w towarzystwie młodego dj'a) w krakowskim klubie	

**UDZIAŁ W WYDARZENIU JEST BEZPŁATNY**

**Organizatorzy:**