

Pod patronatem:



WOJEWODA OPOLSKI



PREZYDENT MIASTA
OPOLA

**PROGRAM
I Targów Senioralnych**

OPOLE SENIOR EXPO 2015

Opole, 23.09.2015 r.

Centrum Wystawienniczo Kongresowe w Opolu, ul. Wrocławska 158

WSTĘP NA TARGI

Od godz. 10.00 do godz. 18.00

Zapraszamy uczestników do zapoznania się z ofertą dedykowaną i ich rodzinom, przygotowaną przez kilkadziesiąt firm z zakresu medycyny, rehabilitacji edukacji, rekreacji i kultury.

IMPREZY TOWARZYSZĄCE

A - STREFA EDUKACJI I ROZWOJU

Zapraszamy uczestników i uczestniczki do wzięcia udziału w wykładach, warsztatach edukacyjnych oraz spektaklu teatralnym.

Ilość miejsc na wykładach, warsztatach i spektaklach jest ograniczona.

Osoby zainteresowane udziałem prosimy o wcześniejsze zapisy:

- e-mail: biuro@opoleseniorexpo.pl
- Iwona Niedojadło, tel. 502 533 647.

I Wykłady 30-minutowe.

UWAGA: o jednej godzinie zaczynają się dwa wykłady o różnej tematyce

Godzina	Temat
11.00-11.30	Zrozumieć Alzheimera
11.00-11.30	Dojrzały mózg - co zyskujemy a co tracimy dojrzewając
11.45-12.15	Dojrzały mózg - co zyskujemy a co tracimy dojrzewając
11.45-12.15	Bezpieczeństwo finansowe seniora
12.30-13.00	Bezpieczeństwo finansowe seniora
13.15-13.45	Bezpieczeństwo prawne seniora
14.00-14.30	Bezpieczeństwo komunikacyjne seniora

14.45-15.15	Zrozumieć Alzheimera
15.30-16.00	Dojrzały mózg - co zyskujemy a co tracimy dojrzewając
16.15-16.45	Bezpieczeństwo prawne seniora
17.00-17.30	Bezpieczeństwo komunikacyjne seniora

II Warsztaty 75-minutowe

UWAGA: o jednej godzinie zaczynają się dwa warsztaty o różnej tematyce

Godzina	Temat
10.30-11.45	Komunikacja międzypokoleniowa czyli jak rozmawiać z młodszymi / starszymi od siebie
12.00-13.15	Fitness mózgu czyli jak utrzymać mózg na wysokich obrotach i nie dać się Alzheimerowi
13.30-14.45	Nareszcie mogę robić to co lubię czyli jak ocenić własne możliwości i szanse
13.30-14.45	Komunikacja międzypokoleniowa czyli jak rozmawiać z młodszymi / starszymi od siebie
15.00-16.15	Fitness mózgu czyli jak utrzymać mózg na wysokich obrotach i nie dać się Alzheimerowi
15.00-16.15	Coaching dla seniora czyli jak zaplanować swój rozwój
16.30-17.45	Nareszcie mogę robić to co lubię czyli jak ocenić własne możliwości i szanse
16.30-17.45	Czy ruch to faktycznie zdrowie

III Spektakl „Mój duch przyjazny” – 1,5 godziny

Spektakl odbywa się w Teatrze Lalki i Aktora w Opolu, ul. Augustyna Kośnego 2a, 45-056 Opole

Godziny spektakli:

- 14.00
- 17.00.

Cena biletu: 5 zł.

Płatność - po przyjęciu i potwierdzeniu rezerwacji przez Organizatorów Targów - na konto Teatru Lalki i Aktora w Opolu.

B – STREFA AKTYWNOŚCI

(udział bez wcześniejszych zapisów)

- tai chi,
- joga,
- taniec brzucha,

- gimnastyka na siedząco.

KONTAKT

- e-mail: biuro@opoleseniorexpo.pl
- Iwona Niedojadło, tel. 502 533 647.

Pod patronatem:



WOJEWODA OPOLSKI



PREZYDENT MIASTA
OPOLA

HARMONOGRAM PRZYJAZDU
seniorów i senierek z gmin Województwa Opolskiego
na I Targi Senioralne OPOLE SENIOR EXPO 2015

Opole, 23.09.2015 r.

Centrum Wystawienniczo Kongresowe w Opolu, ul. Wrocławska 158

na godz. 10.00

Powiat Namysłowski

gmina miejsko-wiejska: Namysłów

gminy wiejskie: Domaszowice, Pokój, Świerczów i Wilków

Powiat Strzelecki

gminy miejsko-wiejskie: Kolonowskie, Leśnica, Strzelce Opolskie, Ujazd i Zawadzkie

gminy wiejskie: Izbicko i Jemielnica

Powiat Opolski

gminy miejsko-wiejskie: Niemodlin, Ozimek i Prószków

gminy wiejskie: Chrzastowice, Dąbrowa, Dobrzeń Wielki, Komprachcice, Łubniany, Murów, Popielów, Tarnów Opolski, Tułowice i Turawa

na godz. 11.00

Powiat Kędzierzyńsko-Kozielski

gmina miejska: Kędzierzyn-Koźle

gminy wiejskie: Bierawa, Cisek, Pawłowiczki, Polska Cerekiew i Reńska Wieś

Powiat Kluczborski

gminy miejsko-wiejskie: Byczyna, Kluczbork i Wołczyn

gmina wiejska: Lasowice Wielkie

na godz. 12.00

Powiat Krapkowicki

gminy miejsko-wiejskie: Gogolin, Krapkowice i Zdzeszowice

gminy wiejskie: Strzeleczyki i Walce

Powiat Oleski

gminy miejsko-wiejskie: Dobrodzień, Gorzów Śląski, Olesno i Praszka

gminy wiejskie: Radłów, Rudniki i Zębowice

na godz. 13.00

Powiat Głubczycki

gminy miejsko-wiejskie: Baborów, Głubczyce i Kietrz

gmina wiejska: Branice

Powiat Prudnicki

gminy miejsko-wiejskie: Biała, Głogówek i Prudnik

gmina wiejska: Lubrza

na godz. 14.00

Powiat Brzeski

gmina miejska: Brzeg

gminy miejsko-wiejskie: Grodków i Lewin Brzeski

gminy wiejskie: Lubsza, Olszanka i Skarbimierz (s. Skarbimierz Osiedle)

Powiat Nyski

gminy miejsko-wiejskie: Głuchołazy, Korfantów, Nysa, Otmuchów i Paczków

gminy wiejskie: Kamiennik, Łambinowice, Pakosławice i Skoroszyce