



Projekt sfinansowano ze środków zebranych w ramach 1,5% podatku na OPP

AKTYWNI I ŚWIADOMIE – SPOTKANIE O ZDROWIU, RUCHU I RÓWNOWADZE

16.05.2026 r. | sobota, godz. 10:00-13:00

Osiedlowy Dom Kultury „Wiktoria” w Poznaniu, os. Zwycięstwa 125 (I piętro)

AGENDA

10.00 - 10:15 | Rejestracja uczestników

10:15

Otwarcie spotkania

Jarosław Sierszchulski, Prezes IPiLZ

10:15 - 11:15

Wpływ diety odżywczej na procesy zdrowotne *Marta Dul, dietetyk, zwolenniczka holistycznych metod leczenia*

11:15 - 11:30

Przerwa – podział na grupy warsztatowe

11:30 – 12:15

Warsztaty tańca terapeutycznego / Warsztaty z fizjoterapeutą - Profilaktyka zdrowotna z wykorzystaniem gum treningowych, Adam Oboda, fizjoterapeuta, trener personalny

12:15 – 13:00

Warsztaty z fizjoterapeutą / Warsztaty tańca terapeutycznego - Wytęńcz napięcia z ciała Aleksandra Pasicka, instruktor tańca terapeutycznego.

*W trakcie wydarzenia będzie możliwość skorzystania z **indywidualnych konsultacji z dietetykiem**, Martą Dul,*

13:00

Podsumowanie i zakończenie spotkania

*Każdy uczestnik spotkania otrzyma **zestaw gum treningowych (oporowych)**, służących do wszechstronnego wzmacniania mięśni oraz rehabilitacji. Dodatkowo będzie możliwość skorzystania z warsztatów komputerowych na przygotowanych stanowiskach.*

Liczba miejsc jest ograniczona

Prosimy o zgłoszenie udziału pod numer telefonu [+48 664 546 671](tel:+48664546671) lub mailowo kontakt@instytutpilz.org.pl

Ubierz wygodny strój do ćwiczeń i do zobaczenia 😊